

வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 17

இதழ் 6

மே 2026

விலை ரூ.15

facebook.com/vadamalayan.madurai

www.vadamalayanhospitals.com

enquiries@vadamalayan.org



நற்பண்புகளே வாழ்வின் சிஸ்த்வாரம்!

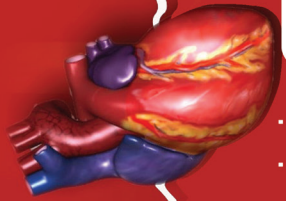


VADAMALAYAN
Memorial Trust

ஊர் கூடி உதவுவோம்....

பழைய பேப்பரைக் கொடுப்போம்! உயிர்களை காப்போம்!

உயிர்க் கொல்லி நோய்களிலிருந்து உதவிடும் வகையில்
வடமலையான் மருத்துவமனை செயல்படுத்திவரும் “ஊர் கூடி
உதவுவோம்” திட்டத்திற்கு நமது வீட்டில் சேகரித்து
வைத்திருக்கும் பழைய பேப்பர்களை (நாளிதழ் மற்றும் வார
இதழ்) கொடுத்து உதவி உயிர்காக்கும் சேவையில் உதவுங்கள்



தொடர்புக்கு **82202 55551**



ஊர் கூடி உதவுவோம்



வடமலையான் மருத்துவமனை

9A, வல்லயம் பேரூ, சொக்கிளம். மதுரை-625002

போன்: 0452-3545400 (100 Lines) 2545400.

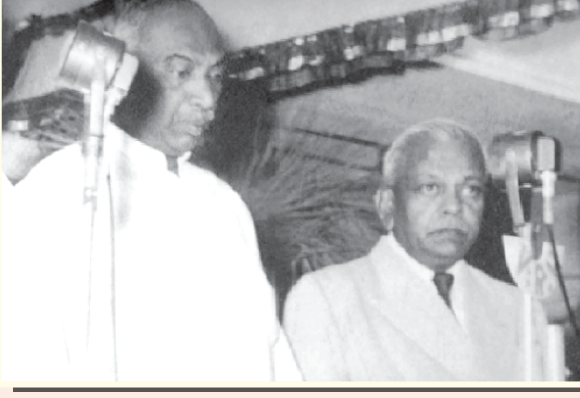


For Emergency: 0452 250 1033

வடமலையான் மருத்துவமனை

நலம்

மருத்துவ மாத இதழ்



1957-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 15 வடமலையான் மருத்துவமனை துவக்கவிழாவில் பெருந்தலைவர் காமராஜருடன் நிறுவனர் டாக்டர் திரு.வடமலையான் அவர்கள்.

பதிப்பாளியர்

டாக்டர் V.புகழகிரி

செய்தி ஆசிரியர்

L.K.கவிதா

ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் V.பாப்புநாதன்

டாக்டர் B.R.J.கண்ணன்

டாக்டர் K.பத்மினி

டாக்டர் D. டேவிட் பிரவீன்குமார்

டாக்டர் R.M.ஹேமநாத்

டாக்டர் S.அழகுகணேஷ்

சட்ட ஆலோசகர்

D.நல்லதம்பி B.A., B.L.,

Owned and Published by
Dr.V.Pugalagiri
from 9-A, Vallabhai Road,
Chokkikulam, Madurai - 625 002 and
Printed by Mrs.L.Saroja,
at Sree Vinayaga Screens,
92, Parthasarathi Street,
S.S.Colony, Madurai - 625 010.

அன்பு நண்பர்களே!

வணக்கம்!

பணிவு என்பது ஆளுமையின் முதிர்ச்சி. நாம் அடையும் பதவிகள் பிறரை மதிக்கும் பக்குவத்தைத் தரவேண்டும். மற்றவர் மீதான கருணையும் அன்பும் இல்லாத கல்வியோ அல்லது பட்டமோ ஒருவருக்குப் பயன் தருவதில்லை; மனிதநேயம் அற்ற அறிவு வெறும் வெற்றுப் படிப்பு மட்டுமே. இன்சொற்களால் பிறர் மனம் குளிரச் செய்வதும், மற்றவர் உழைப்பை அங்கீகரிப்பதும் ஒரு மனிதனுக்கு உண்மையான அழகைத் தரும்.

அனைவரிடமும் இன்முகத்துடன் பழகுவதே உண்மையான நாகரீகம். ஒருவருடைய உணர்வையும் இருப்பையும் அங்கீகரிக்கும் பணிவு இருக்கும் இடத்தில் உறவுகள் என்றும் இனிக்கும். எவ்வளவு உயரத்துக்குச் சென்றாலும், சக மனிதனின் வலியை உணரும் மனமும் எளிமையும் கொண்டிருப்பதே ஒரு முழுமையான ஆளுமையின் அடையாளமாகும்.

இந்த அடக்கமான பண்பே நம்மைச் சமூகத்தில் ஓர் உயர்ந்த இடத்தில் நிலைநிறுத்தும். பணிவு என்பது பிறருக்கு நாம் தரும் அன்பளிப்பு மட்டுமல்ல, அது நம்மையே நாம் பெருமைப்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு வழிமுறை. பிறரை மதித்து நடக்கும்போது இந்தச் சமூகம் நம்மை உயர்த்திப் பிடிக்கும். இத்தகைய பண்பட்ட கல்வியே ஒரு சிறந்த சமுதாயத்தை உருவாக்கும்!

நன்றி!

V.புகழகிரி

வ.புகழகிரி
பதிப்பாளியர்





தலைக்காயத்துக்கு பிரத்யேக சிகிச்சை!

நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை வசதி

திண்டுக்கல் மாவட்டம் தமிழகத்தின் அதிகளவு பரப்பளவு கொண்ட மாவட்டங்களில் ஒன்றாக திகழ்கிறது. வாகன ஓட்டிகளின் எண்ணிக்கையும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து கொண்டே வருகிறது. அதிவேகமாக வாகனங்களை இயக்குவது மோசமான விபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. கடந்த 2019, 20ம் ஆண்டுகளில் மட்டும் 657 சாலை விபத்துகள் நிகழ்ந்துள்ளன. தோராயமாகக் கணக்கிட்டால் மாதத்துக்கு 21 முதல் 33 விபத்துக்கள் வரை நிகழ்ந்துள்ளன. இந்த விபத்துகளில் 50 சதவீதத்துக்கும் மேல் தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் தலைக்காய விபத்துகளாகவே உள்ளன. இதுபோன்று சாலை விபத்துகளில் ஏற்படும் தலைக்காயங்களுக்கு உடனடி அவசர சிகிச்சை அளிக்காவிடில் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும். அந்தவகையில், நெடுஞ்சாலையில் விபத்துக்குள்ளானவருக்கு உடனடி சிகிச்சையளிப்பதற்காகவே நெடுஞ்சாலைக்கு மிக அருகிலேயே பஸ்துறை வசதிகளுடன் மிகச் சிறப்பாக செயல்பட்டுவருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனை. இம்மருத்துவமனையின் நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சைப் பிரிவு கூடுதல் சிறப்புடன் செயல்பட்டுவருகிறது. விபத்துகளில் காயமடைவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக அதிநவீன தலைக்காய மற்றும் நரம்பியல் சிகிச்சை வசதிகள் இங்குள்ளன. அனைத்து நவீன உயிர்காக்கும் கருவிகளுடன் கூடிய பிரத்தேயக தீவிர சிகிச்சைப்பிரிவுடன் இத்துறை இயங்குகிறது. சாலை விபத்துகளில் தலைக்காயத்துக்கு ஆளானவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான அனுபவமிக்க நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும் 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் உள்ளனர். அனைத்து வசதிகளுடன் கூடிய நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை அரங்கமும் அமைந்துள்ளது.

நரம்பியல் துறையில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள்:

1. மிதமானது முதல் சிக்கலானது வரையிலான தலை மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட சிகிச்சை.
2. அனைத்துவித மூளை மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட பாதிப்புகளுக்கான சிகிச்சை (Cervical to Coccyx).
3. மூளை, தண்டுவட பாதிப்புகளுக்கு Shunt பொருத்துவது.
4. வலிப்பு நோய்க் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை.
5. மூளை ரத்தக்குழாய் அடைப்பைக் கண்டறிதல் மற்றும் Digital Subtraction Angiography-DSA சிகிச்சை.
6. பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கான மூளை மற்றும் தண்டுவட சிகிச்சை.
7. மூளை முடக்குவாத மற்றும் ரத்தக்கசிவுக்கான சிகிச்சை.
8. மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளுக்கான கதிர்வீச்சு சிகிச்சை.

இங்குள்ள நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சைத்துறை தேசிய நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை நிறுவனங்கள் / துறைகளுக்கு இணையான சிகிச்சையை வழங்க முனைப்புடன் செயலாற்றிவருகிறது. பஸ்துறை சிகிச்சை வசதிகளுடன் செயல்படும் இம்மருத்துவமனை திண்டுக்கல் மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள பகுதி மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 73970 11222



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

649 A/2 , அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.

போன்: 0451 3561000 , 2461000(100 Lines). Emergency: 0451 244 44 44



கோடை வெயிலும்

‘ஹீட் ஸ்ட்ரோக்’ அபாயமும்!



● டாக்டர் ஆர்.நிவேத்தா MBBS, DNB

குடும்பநல மருத்துவர், திண்டுக்கல்

கோடை வெயில் உச்சத்தைத் தொடும் இந்நாட்களில், ‘உடல் சோர்வாக இருக்கிறது’, ‘தலை சுற்றுகிறது’ எனப் புலம்புபவர்களை நாம் கடந்துபோகிறோம். நாமும் கூட பல நேரங்களில் இத்தகைய உடல் மாற்றங்களை அலட்சியப்படுத்துகிறோம்.

ஆனால், இவையெல்லாம் சாதாரணக் களைப்பல்ல; உடல் நமக்குத் தரும் முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகள். இந்த அலட்சியமே சில நேரங்களில் ‘ஹீட் ஸ்ட்ரோக்’ (Heat Stroke) எனப்படும் உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கும் வெப்பவாதமாக மாறக்கூடும்.

வெயிலில் நீண்டநேரம் இருப்பவர்களுக்குத் திடீர் மயக்கம், பேச முடியாமை, வாந்தி அல்லது உடல் அடித்த குடாவது போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால்,

அதைச் சாதாரண உடல் நலக்குறைவாகக் கருதாமல் உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

உடலின் தற்காப்புத் திறன் செயலிழப்பது எப்படி?

நமது உடல் தன்னைத்தானே குளிர்வித்துக் கொள்ளும் ஓர் அற்புதமான அமைப்பைக் கொண்டது. வெப்பம் அதிகரிக்கும்போது, வியர்வை மூலம் உடல் வெப்பத்தைக் குறைத்துத் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்கிறது. ஆனால், அடித்த வெயில், நீர் இழப்பு மற்றும் நீண்டநேர வெளிப்புற வேலைகளின்போது இந்தத் தற்காப்புத் திறன் குறைகிறது.

குறிப்பாக, உடல் வெப்பநிலை 40°C-ஐ தாண்டும்போது, நமது உடலின் முக்கிய உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றாகப் பாதிக்கப்படத் தொடங்கும்.



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கலாம்...



சர்க்கரை நோய் சரியாக கவனிக்கப்படாவிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் ?

- * மாரடைப்பு
- * பார்வைக் குறைபாடு
- * சிறுநீரக பாதிப்பு
- * பாதம் பாதிப்பு / அகற்ற நேரிடும்
- * நரம்பு சேதமடைதல்
- * மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தம் குறைதல் (பக்கவாதம்)

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன ?

ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்

நவம்பர் 14 உலக சர்க்கரை நோயாளிகள் தினம்
ரத்தத்தில் சர்க்கரை மின் அளவுகள்
சராசரியாக >200mg /dl
உணவிற்கு முன் >100mg /dl
உணவு உண்ட 2 >140mg /dl
மணிநேரத்திற்கு பின்

சர்க்கரை நோய் வகைகள்

- * சர்க்கரை நோய் வகை 1 - இன்சலின் சுரக்காமல் இருத்தல்
- * சர்க்கரை நோய் வகை 2 - இன்சலின் போதுமான அளவு சுரக்காமல் இருத்தல் அல்லது பாதிக்கப்பட்டிருத்தல் .
- * கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் - கர்ப்பகாலத்தில் மட்டும் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுதல் .

சர்க்கரை நோய் வரும்முன் பாதுகாத்து கொள்ளும் வழிமுறைகள்

- * உடல் எடையை சீராக வைத்தல்
- * ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்
- * ரத்தஅழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பை குறைதல்
- * புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
ஆரம்பகட்டத்திலேயே சர்க்கரை நோயை கவனித்து
கட்டுப்பாட்டில் வைத்து தொடர்ந்து கண்காணித்து வந்தால் சர்க்கரை நோயால்
வரும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

கீழ்க்கண்டவர்கள் வ ங்றுபாரபட்சமின்றி கண்டிப்பாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

- * உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்கள் .
- * நீரிழிவு பாதிப்புள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களை கொண்டவர்கள் .
- * அதிகமாக மேற்கத்திய உணவு உண்பவர்கள் .
- * உடல் உழைப்பு குறைவாக உள்ளவர்கள் .
- * ரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச்சத்து உள்ளவர்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல்எடைப்பராமிப்பு போன்றவை நீரிழிவு பாதிப்பில் இருந்து காக்கும் .

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிளாம், மதுரை-625002.
போன்: 0452 3545400, 2545400(100 Lines).
For Emergency: 0452 2501033

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
போன்: 0451 3561000 , 2461000(100 Lines)
For Emergency: 0451 244 44 44

‘தாகம் எடுத்தால் பார்த்துக்கொள்ளலாம்’ என்ற மெத்தனமும், ‘எனக்கு ஒன்றும் செய்யாது’ என்ற அதீத நம்பிக்கையுமே ஆபத்தின் நுழைவுவாயில். தாகம் என்பது உடல் ஏற்கெனவே நீர்ச்சத்தை இழந்துவிட்டது என்பதற்கான எச்சரிக்கை. எனவே, தாகம் எடுக்கும் முன்பே தண்ணீர் பருகுவதும், உடலின் சமிக்கைகளைக் கவனிப்பதும் உயிர்காக்க உதவும்.



வெப்பத் தாக்குதலின் படிநிலைகள்

- **வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (Heat Cramps):** வெயிலில் வேலை செய்த பின் கால்களில் ஏற்படும் தசை வலி. இது உடலில் தண்ணீர் மற்றும் உப்புச்சத்து குறைந்துவிட்டதைக் குறிக்கிறது.
- **வெப்ப அயர்ச்சி (Heat Exhaustion):** அதிக வியர்வை, தலைசுற்றல் மற்றும் வாந்தி உணர்வு. இந்த நிலையிலேயே நாம் சுதாரித்துக்கொண்டால் அடுத்தகட்ட ஆபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
- **ஹீட் ஸ்ட்ரோக் (Heat Stroke):** இது மிக ஆபத்தான நிலை. உடல் அதீத சூடாக இருக்கும், ஆனால் வியர்வை வராது. குழப்பமான மனநிலை, மயக்கம் அல்லது வலிப்பு கூட ஏற்படலாம்.

பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் அதிகப்படியான நபர்கள்

- பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள்.
- வெயிலில் பணியாற்றும் களப்பணியாளர்கள்.
- உடல்பருமன் கொண்டவர்கள் மற்றும் மது அருந்துவோர்.
- நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் உள்ளவர்கள்.

அவசரகால முதலுதவி நடவடிக்கைகள்

- பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக நிழலான இடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- ஆடைகளைத் தளர்த்தி, ஈரத் துணியால் உடலைத் துடைத்துக் குளிர்வியுங்கள்.
- நினைவோடு இருந்தால் மட்டுமே தண்ணீர் பருகக் கொடுங்கள்.
- 108 ஆம்புலன்ஸ் மூலம் தாமதிக்காமல் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்வது மிக முக்கியம்.

செய்யக்கூடாதவை என்ன?

- காபி அல்லது மதுபானம் தருவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ‘தானாகச் சரியாகிவிடும்’ என்று காத்திருக்கவேண்டாம்.

கோடையை வெல்லும் தற்காப்பு வழிமுறைகள்

- தாகம் இல்லாவிட்டாலும் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- மெல்லிய மற்றும் தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- நண்பகல் 12 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை அவசியமின்றி வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், மோர், இளநீர் போன்ற நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நிறுத்தப்பட்ட கார்களுக்குள் குழந்தைகளையோ, முதியவர்களையோ ஒருபோதும் தனியாக விட்டுச் செல்லவேண்டாம்.

‘தாகம் எடுத்தால் பார்த்துக்கொள்ளலாம்’ என்ற மெத்தனமும், ‘எனக்கு ஒன்றும் செய்யாது’ என்ற அதீத நம்பிக்கையுமே ஆபத்தின் நுழைவுவாயில். தாகம் என்பது உடல் ஏற்கெனவே நீர்ச்சத்தை இழந்துவிட்டது என்பதற்கான எச்சரிக்கை. எனவே, தாகம் எடுக்கும் முன்பே தண்ணீர் பருகுவதும், உடலின் சமிக்கைகளைக் கவனிப்பதும் உயிர்காக்க உதவும்.

இந்தக் கோடையில் முறையான தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம். தகுந்த முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால், வெப்பத்தின் பிடியிலிருந்து நம்மையும், நம்மைச் சார்ந்தவர்களையும் பாதுகாத்து, ஆரோக்கியமான கோடையை இன்முகத்தோடு கடக்கலாம்.





**தென் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக
அதிநவீன மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை
செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்தில்**

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

 குறைந்த செலவு.

 குறைவான வலி மற்றும் இரத்த இழப்பு.

 உடல்நலத்தில் விரைவான முன்னேற்றம்.

 அறுவை சிகிச்சைக்கு அடுத்தநாளே நடக்கலாம்.

 துல்லியமாக செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்படுகின்றது.

 செயற்கை மூட்டின் ஆயுட்காலம் நீடிக்கிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு : 95665 91238

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிசூளம், மதுரை-625002

Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines), For Emergency- 0452 - 250 1033

www.vadmalayanhospitals.com  vadamalayan hospitals

வடமலையானுக்குக் கௌரவம்!



தென் தமிழகத்தில் மருத்துவச் சேவையில் 70 ஆண்டுகளைக் கடந்து சாதனை படைத்துவரும் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு, தி. டைம்ஸ் குரூப் சார்பில் 2026-ம் ஆண்டுக்கான 'Legacy of Compassion in Healthcare' என்னும் மிக உயரிய விருது வழங்கப்பட்டது.

மதுரையில் நடைபெற்ற விழாவில், தமிழக தகவல் தொழில் நுட்பத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு பி.டி.ஆர். பழனிவேல் தியாகராஜன், மருத்துவமனையின் மருத்துப்பணிகள் இயக்குநரும் நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருமான டாக்டர் எஸ்.சுந்தர்ராஜனிடம் இந்த உயரிய விருதை வழங்கி கௌரவித்தார். விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராகத் திரைப்பட நடிகை பிரியா ஆனந்த் பங்கேற்றார்.

நீண்டகால அனுபவமும், எளிய மக்களுக்கும் உயர்தர சிகிச்சை கிடைக்கவேண்டும் என்ற அர்ப்பணிப்பும் கொண்ட வடமலையான்

மருத்துவமனைக்கு, இந்த விருது மற்றொரு மைல்கல்லாக அமைந்துள்ளது. மருத்துவச் சேவை என்பது வெறும் சிகிச்சையோடு நின்றுவிடாமல், நோயாளிகளிடம் காட்டும் கனிவும், அக்கறையுமே ஒரு மருத்துவமனையைச் சிறந்த இடமாக மாற்றும்.

நோயாளிகளின் நலனே முக்கியம் என்கிற உயரிய கொள்கையும், அர்ப்பணிப்பும் இம்மருத்துவமனையை இத்தனை காலமும் தடையின்றி இயங்கச் செய்துள்ளது. நவீன மருத்துவ வசதிகள் பெருகிவரும் இன்றைய சூழலில், அவை சமூகத்தின் அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும், குறிப்பாகப் பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய எளிய மக்களுக்கும் சென்றடைய வேண்டும் என்பதில் வடமலையான் மருத்துவமனை உறுதியாக உள்ளது.

தரமான சிகிச்சை என்பது அனைவருக்குமான அடிப்படை உரிமை என்பதை முன்னிறுத்தி வடமலையான் மருத்துவமனை செயல்பட்டுவருகிறது.





Since 1957



டாடிகரிஷஸ்

குழந்தைகள் நலத்திட்டம்



குழந்தைகள் நலப்பிரிவு அம்சங்கள்

- 500-கிராம் எடையுள்ள குழந்தையும் ஆபத்து இல்லாமல் காப்பாற்றலாம். இந்திய மருத்துவத்தில் இதுவரை இல்லாத இமாலய சாதனை எங்களுடைய சிறப்பு அம்சமாகும்.
- லல்லு -பி அதிநவீன பச்சிளம் குழந்தைகள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு.
- டிரான்ஸ்போர்ட் இன்குபேட்டர்
- பிரத்தியேகமான பச்சிளம் குழந்தை வென்டிஸ்டேட்டருடன் ஹை- பிரிக்குவென்சி ஆசிலேட்டர் - மதுரையில் முதன் முறையாக.
- ஜிராஃப் வார்மர்- மதுரையில் முதன் முறையாக
- குழந்தைகளுக்காக பிரத்தியேக தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு.
- குழந்தைகளை கவரும் வகையில் தனி அறைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பகுதிகள்

டாரிகரிஷஸ் திட்டத்தின் அம்சங்கள்

- பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 12 வயது வரை இத்திட்டத்தில் உறுப்பினராக சேரலாம்.
- இத்திட்டத்திற்கு முன்பதிவு கட்டணமாக ஒரு வருடத்திற்கு ரூ.250 மட்டும் செலுத்தினால் போதும்.
- ஒரு முறை முன்பதிவு செய்த பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை நல மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனை பெற ரூ.150 செலுத்தினாலே போதும்.
- மேலும் அனைத்து ஆய்வக பரிசோதனைகளுக்கும் 15% சலுகை வழங்கப்படும். (சிறப்பு பரிசோதனைகள் இத்திட்டத்தில் வராது)

* நபந்தனைக்கு உட்பட்டது



Since 1957

மேலும் தொடர்புக்கு

பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலப்பிரிவு

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லீட்

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிதளம், மதுரை-625002

0452-3545400, 2545400, 4361033-enquiries@vadamalayan.org, www.vadamalayanhospitals.com



Since 1957

விஷமருந்தி உயிருக்குப் போராடிய இளைஞருக்கு மறுவாழ்வு!

விஷமருந்தி உயிருக்குப் போராடிய இளைஞருக்கு, நவீன மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் மறுவாழ்வு அளிக்கப்பட்டது.

தேனி மாவட்டம் உத்தமபாளையம் தாலுகா ராயப்பன்பட்டி கிராமத்தைச் சேர்ந்த 29 வயது இளைஞர் ஜே.பியர்ல்ஸ் ராபின். இவர் விஷமருந்திய நிலையில் தேனி அரசு மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டு, அங்கு முதலுதவி சிகிச்சைக்குப்பின், உயிருக்கு ஆபத்தான கட்டத்தில் மேல்சிகிச்சைக்காக மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துவரப்பட்டார்.

இங்கு அவருக்கு **விபத்து மற்றும் விஷமுறிவு அவசரசிகிச்சைப் பிரிவு தலைமை நிபுணர் டாக்டர் கே.முரளிதரன் MD, Dip.(A&E), PGDMLE, செயற்கை சுவாசம் (Ventilator Support)** அளித்து உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை நிலைப்படுத்தும் தீவிர சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டார். தொடர்ந்து, விஷத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை முறியடிக்கத் தேவையான விஷமுறிவு மருந்துகள் மற்றும் உயிர்காக்கும் மருந்துகளைச் செலுத்தி முதல்கட்ட

சிகிச்சையை அளித்தார். விஷத்தின் வீரியத்தால் காற்றுப் பைகளில் நீர் கோர்த்து நோயாளியின் நுரையீரல் பெருமளவில் சேதமடைந்திருந்தது. இதனால் அவருக்கு ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு மிகவும் குறைந்து, மூச்சுத்திணறல் உண்டாகி, உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை ஏற்பட்டது.

அதையடுத்து, **நுரையீரல் மற்றும் தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா MD, DNB, MNAMS, DM, FSM&ISDA, FNIV** உடன் கலந்தாலோசிக்கப்பட்டு, உடனடியாக நோயாளியின் நுரையீரல் செயல்பாட்டை சீராக்க முடிவுசெய்யப்பட்டது. அதன்பேரில், டாக்டர் நரேன்சந்திரா மிகத் துரிதமாகச் செயல்பட்டு 'நுரையீரல் பாதுகாப்பு சுவாசக் கருவி' யை நோயாளிக்குப் பொருத்தி (**Lung & protective ventilation**) நவீன முறையில் சிகிச்சையை மேற்கொண்டார்.

சுமார் 3 வாரங்கள் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் (ICU) தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நோயாளி மரணப் பிடியிலிருந்து வெற்றிகரமாக மீண்டார். சிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளி சுவாசம் சீராகி



குழந்தைப் பிறப்பு ஓர் அற்புதமான நிகழ்வு அதில் இருக்கும் சிக்கல்களைக் கடந்து வந்தால் மட்டுமே அந்த மகிழ்ச்சியை உணரமுடியும். பிரசவத்தின்போது தாய் மற்றும் குழந்தைக்கு உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக குழந்தை தாயின் கருவிலிருந்து வெளியே வரும்போது பலவிதமான உடல் மாற்றங்களைச் சந்திக்க வேண்டும்.

கருவில் தாயின் செயல்பாடுகளைச் சார்ந்தே குழந்தை இருக்கும். சுவாசித்தல், உண்ணுதல், கழிவுகளை வெளியேற்றதல் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் போன்றவை இதில் அடங்கும். ஒரு குழந்தை கருவிலிருந்து வெளியேறும் போது, அதன் உடல் இயக்கம் மாறும். நுரையீரல் காற்றை சுவாசிக்கும். இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் சுழற்சி மாறுபடும். செரிமான அமைப்பு உணவை பதப்படுத்தவும் கழிவுகளை வெளியேற்றவும் துவங்கும். உடலில் உள்ள திரவங்கள் மற்றும் ரசாயனங்களை சமநிலைப்படுத்தவும், கழிவுகளை வெளியேற்றவும் சிறுநீரகங்கள் செயல்படத் தொடங்கும். கல்லீரல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தானாகவே செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

இவ்வாறு குழந்தையின் உடல் அமைப்புகள் ஒரு புதிய வழியில் ஒன்றாக செயல்பட வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு கருப்பைக்கு வெளியே மாற்றம் நிகழ்வதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. குறைப்பிரசவம், கடினமான பிறப்பு அல்லது பிறப்பு குறைபாடுகள் போன்றவை இந்த மாற்றங்களை சவாலாக்குகின்றன.

இதுபோன்ற நிலையில் உள்ள குழந்தைகளை தனிக்கவனத்துடன் பராமரிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இக்குழந்தைகளைப் பராமரிக்க உதவுவதுதான் பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (Neonatal Intensive Care Unit- NICU)

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (NICU) என்றால் என்ன?

பிறந்தவுடனே தீவிர மருத்துவப் பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் இச்சிறப்புப் பிரிவில் பராமரிக்கப்படுவர். மேம்பட்ட தொழில்நுட்பத்துடன் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார நிபுணர்களோடு இப்பிரிவு செயல்படுகிறது. நோயுற்ற குழந்தைகள் மட்டுமன்றி செவிலியர்களின் கவனிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகளும் இப்பிரிவில் பராமரிக்கப்படுவர்.

ஒரு சில மருத்துவமனைகளில் இப்பிரிவில் பணியாற்ற தகுதி வாய்ந்த சுகாதார நிபுணர்கள் இருப்பதில்லை. இதன்காரணமாக இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் தீவிர மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வேறு மருத்துவமனைகளுக்கு மாற்றப்படுவார்கள். சிறப்பு கவனிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் (NICU) வசதிபுடன் கூடிய மருத்துவமனையில் பிரசவிக்கப்படுவதே பாதுகாப்பைத் தரும்.



தீவிர பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் யார்?

- குறைப்பிரசவத்தில் (கர்ப்பத்தின் 32 வாரங்களுக்கு முன்) பிறக்கும் குழந்தைகள், எடை குறைவாக (1.5 கிலோவுக்குக் குறைவாக) பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- இரட்டையர்கள் மற்றும் கூடுதல் எண்ணிக்கையில் பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- மூச்சுத்திணறல், இதயக்கோளாறு, தொற்றுகள் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள்
- 16 வயதுக்குக் குறைவான அல்லது 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள தாய் பிரசவிக்கும் குழந்தைகள். போதைப்பொருள் மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள்,நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்கு ஆளான தாய்க்கு பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- பால்வினை நோய்கள், கர்ப்பகாலத்தில் ரத்தப்போக்கு, ஒரே பிரசவத்தில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளை பிரசவிப்பது, மிகக் குறைந்த அல்லது அதிக அம்னோடிக் திரவ சுரப்பு
- 37 வாரங்களுக்கு முன்னதாகவோ அல்லது 42 வாரங்களுக்கு அதிகமான கர்ப்ப காலத்திலோ பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- பிறப்பு எடை 1.5 கிலோவுக்குக் குறைவாகவோ அல்லது 4 கிலோவுக்குக் கூடுதலாகவோ உள்ள குழந்தைகள், சுவாசக்கோளாறுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், தொற்று பாதிப்புடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், வலிப்பு மற்றும் குறைந்த ரத்த சர்க்கரை அளவுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், கூடுதல் ஆக்சிஜன், தீவிரக் கண்காணிப்பு, நரம்புவழி சிகிச்சை தேவைப்படும் குழந்தைகள், ரத்தமாற்றம் போன்ற நடைமுறைகள் தேவைப்படும் குழந்தைகள்.
- கர்ப்ப காலத்தில் முதல் மலம் (மெகோனியம்) அம்னோடிக் திரவத்திற்குள் சென்ற குழந்தைகள்.
- தொப்புள் கொடி (நச்சுக்கயிறு) கழுத்தில் சுற்றியவாறு பிறக்கும் குழந்தைகள்.

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிளும், மதுரை-625002.
போன்: 0452 3545400, 2545400(100 Lines).
For Emergency: 0452 2501033

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
போன்: 0451 3561000, 2461000(100 Lines)
For Emergency: 0451 244 44 44



படிப்படியாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பினார்.

இதுகுறித்து டாக்டர் நரேன்சந்திரா கூறுகையில், “விஷத்தின் வீரியத்தால் நுரையீரல் சிதைந்திருந்த நிலையில், நிமோனியா பாதிப்பு, நோயாளியின் நிலையை மிகவும் கவலைக்கிடமாக்கியது.

ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு சரிந்து, ‘அக்யூட் ரெஸ்பிரேட்டரி டிஸ்ட்ரஸ் சிண்ட்ரோம்’ (ARDS) எனப்படும் தீவிர மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தான சூழல் உருவானது. இத்தகைய இக்கட்டான நிலையில், சிகிச்சையின் வேகமே வெற்றியைத் தீர்மானிக்கும் காரணியாக அமைகிறது. சரியான நேரத்தில் அளிக்கப்பட்ட தீவிர சிகிச்சையும், மருத்துவக் குழுவின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சியும் நோயாளியைப் பாதுகாப்பாக மீட்டெடுத்தன,” என்றார்.

இதுகுறித்து பியர்ல்ஸ் ராபினின் தந்தை கே.வி.ஜேசுராஜ் கூறுகையில், “விஷமருந்தி உயிருக்குப் போராடிய எனது மகனை வடமலையான் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வந்தோம். இங்குள்ள மருத்துவர்கள் மிகத் துரிதமாகவும் அர்ப்பணிப்புடனும் செயல்பட்டு மிகச் சிறப்பான சிகிச்சை அளித்தனர்.

வடமலையான் மருத்துவக் குழுவின் அயராது உழைப்பும், முறையான தீவிர சிகிச்சையும் எனது

மகனுக்கு மறுவாழ்வு அளித்துள்ளன. எனது மகனின் உயிரைக் காப்பாற்றிய விபத்து மற்றும் விஷமுறிவு அவசரசிகிச்சைப் பிரிவு தலைமை நிபுணர் டாக்டர் கே.முரளிதரன், நுரையீரல் மற்றும் தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா, காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் பி.நவநீதன், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் வடமலையான் மருத்துவமனை நிர்வாகத்துக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்,” என்றார்.

தனது உயிரைக் காப்பாற்றிய வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு பியர்ல்ஸ் ராபினும் தனது இதயப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொண்டார்.

திறமைமிக்க மருத்துவர்கள், நவீன மருத்துவக் கட்டமைப்பு மற்றும் முறையான சிகிச்சை முறைகள் ஒன்றிணைந்தால், எத்தகைய இக்கட்டான நிலையிலிருந்தும் ஓர் உயிரை மீட்டெடுக்க முடியும் என்பதற்கு பியர்ல்ஸ் ராபினின் மீட்சி ஒரு சிறந்த உதாரணம். அந்த வகையில், நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தையும் மனிதநேயமிக்க அர்ப்பணிப்பையும் ஒருங்கே கொண்டுள்ள வடமலையான் மருத்துவமனையின் உயர்தரச் சேவைகள், நோயாளிகளுக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகையாகாது.





வடமலையான்

மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

Super Speciality Tertiary Care Centre

மதுரை | திண்டுக்கல்



பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம்
பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...

வடமலையான் மருத்துவமனை
பெருமையுடன் வழங்கும்
பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்



* நியந்தனைக்கு உட்பட்டது *

PACKAGE ரூ.35,000 /- மட்டுமே.

செலுத்தி பெற்றிடுங்கள் முழுமையான பேறுகாலச் சிகிச்சை
(பேறுகாலம் உறுதி செய்யப்பட்ட நாளிலிருந்து பிரசவ காலம் வரை)

மதுரை

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிசுளம், மதுரை - 625002.

போன்: 0452 3545400 (100 Lines), 4361022

For Emergency: 0452 250 1033

மேலும் விபரங்களுக்கு 89405 05551

திண்டுக்கல்

649 A/2, செட்டிநாயக்கன்பட்டி, அங்குநகர், திண்டுக்கல் - 624004.

போன்: 0451 3561000 (100 Lines), 2461000

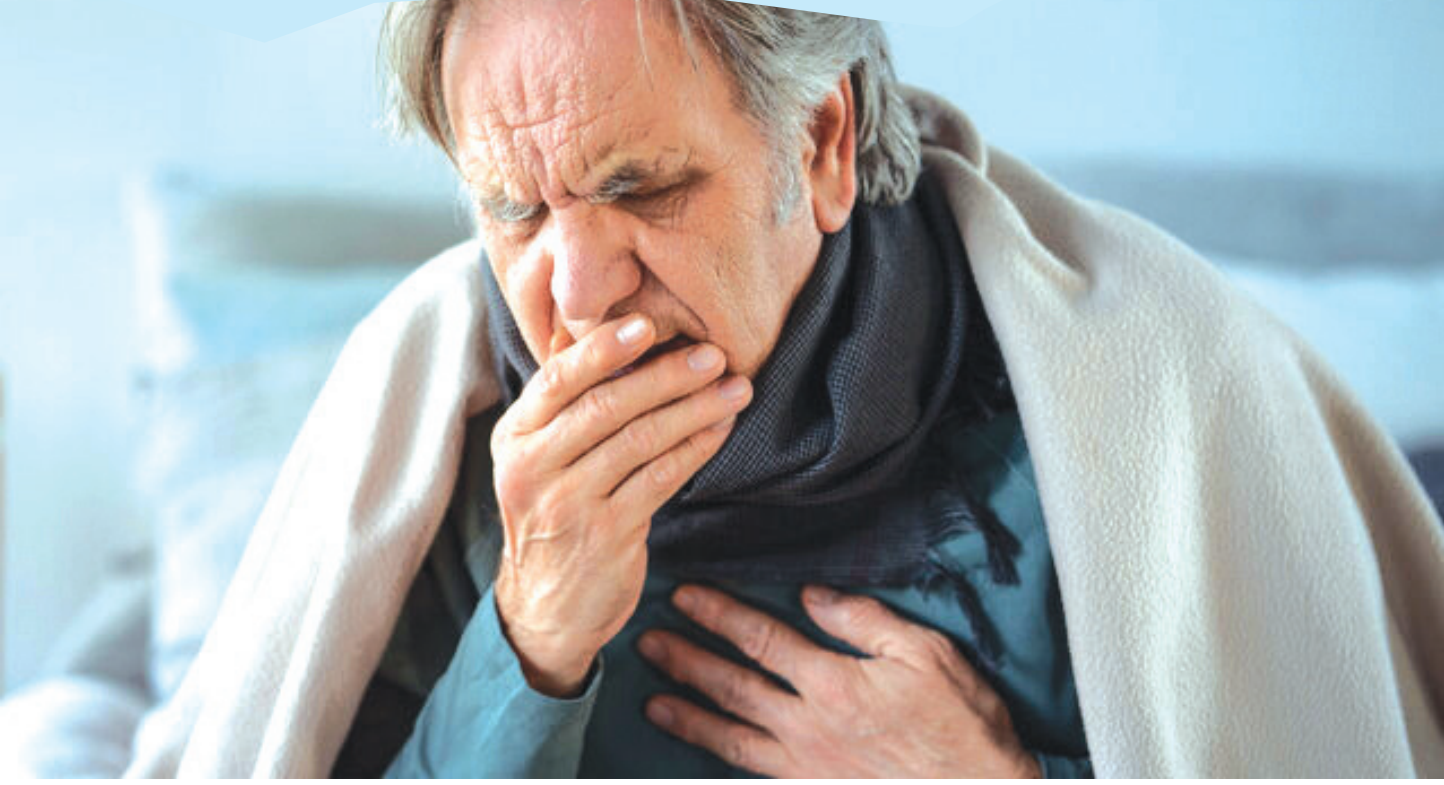
For Emergency: 0451 244 44 44

மேலும் விபரங்களுக்கு 73970 11222



Since 1957

இருமும்போது ரத்தப்போக்கு: முதியவர் நலமடைந்தார்!



● லாக்டர் **M. நரசீம்மன் MD, FIVR**
ஊசிதுளை கதிரியக்க சிகிச்சை நிபுணர்

இருமும்போது சளியுடன் தொடர் ரத்தக்கசிவு மற்றும் அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கினால் (Hemoptysis) அவதிப்பட்டு வந்த முதியவர், மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட 'பிராங்கியல் ஆர்டரி எம்போலைசேஷன்' என்னும் நவீன சிகிச்சைக்குப் பின் நலமடைந்தார்.

மதுரையைச் சேர்ந்த முத்துசாமி (77)(பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) என்பவர், 4, 5 முறைகளாக இருமும்போது அதிக அளவில் ரத்தம் வெளியேறியதால் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனையில், ஏற்கெனவே நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD) மற்றும் மூச்சுக்குழாய் விரிவடைதல் (Bronchiectasis) பாதிப்புகள் இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டது. இதனால் நுரையீரல் பெருமளவு சேதமடைந்திருந்தது.

அவருக்கு எடுக்கப்பட்ட CT ஸ்கேன்

பரிசோதனையில், நுரையீரலில் உள்ள 3 ரத்த நாளங்கள் அசாதாரணமாக வீங்கியிருப்பதும் (Enlarged Blood Vessels), அதுவே ரத்தக் கசிவுக்கு முக்கிய காரணம் என்பதும் கண்டறியப்பட்டது.

முதுமை மற்றும் தீவிர ரத்தப்போக்கைக் கருத்தில் கொண்டு, அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை ஏதுமின்றி நவீன 'பிராங்கியல் ஆர்டரி எம்போலைசேஷன்' (Bronchial Artery Embolization) சிகிச்சை அளிக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. இச்சிகிச்சை முறையில், ரத்தக் கசிவை உண்டாக்கிய அந்த குறிப்பிட்ட வீங்கிய நாளங்கள் மருந்துகள் மூலம் வெற்றிகரமாக அடைக்கப்பட்டன.

சிகிச்சைக்குப் பின் ரத்தப்போக்கு முழுமையாக நின்று, முத்துசாமி தற்போது நலமுடன் உள்ளார். முதுமைக் காலத்திலும் இத்தகைய சவாலான பாதிப்புகளை நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் பாதுகாப்பாகக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதற்கு இச்சிகிச்சை ஒரு சிறந்த சான்றாகும்.





Dr. V. Pugalgiri

CMD

Vadamalayan Hospitals

A Souvenir Book From Madurai
By The People of Madurai
About The Festival of Madurai



ஒருமுறையாவது மதுரைக்கு வர வேண்டும், மீனாட்சியை வணங்க வேண்டும் என்பது அனைத்து இந்தியரின் இமாலய விருப்பமாகும். மாமதுரை, தமிழ் மக்கள் அனைவரும் வாழ ஆசைப்படும் இடமாகவும், மேலும் மதுரைவாசிகள் வாழ்வதாரத்திற்காக உலகில் எங்கு சென்றாலும் மீண்டும் எப்போது வருவோம் என ஆசாபாசத்துடன் ஓடி வரும் உன்னத இடம் என்றால் மிகையாது. அத்தகைய மதுரையின் சித்திரை விழாவினை பற்றிய தொகுப்பு அதுவும் மதுரை மக்களின் கைவண்ணத்தில் "சிறார்கள் கொண்டாடும் சித்திரைத் திருவிழாவாக" என் கைகளில் தவழ்வது மிக்க மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

கவிதைச் சாரலில், சரளா கண்ணன் அவர்கள் மீனாட்சியை வர்ணிக்க, புகைப்படங்களோ மீனாட்சியை நேரில் காண்பது போல மிக தத்ரூபமாக இருந்தது. மேலும் மதுரை மண்ணின் அடையாளத்தை வார்த்து எடுத்தது மிக அருமை. மதுரை என்றாலே ஒரு குலம் என்பதை நான் மாட்கூடலில் நாள் தோறும் திருவிழா, வாசகரை திருவிழாவிற்கே அழைத்து சென்று தெருவிலே நடனமாட வைக்கும், மதுரை மக்கள் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள் என பிறர் புலம்பும் அளவிற்கு அழகாக தொகுத்துள்ளார் அழகு பாண்டி.

தேரோடும் தேர்பவளியில், விக்னேஷ் அவர்கள் உலாவரும் தேரினை தன் தேனான தமிழில் போற்றி வணங்கி இருக்கிறார். "தங்க தேர் வேண்டும்" என்ற அவரின் உள்ள எண்ணம் நாட நானும் விரும்புகிறேன். பாலமுருகன் அவர்களின் சித்திரையின் நித்திரை அழகர் அண்ணனின் வருகையை படிப்போர் மனம் துள்ளி குதித்து மகிழ்ச்சியில் தத்தளிக்க வைக்கிறது. காவியம் பாடிய தீபா சரசுவதி, ஈசனின் அருள் மழையை விவரிக்கும் பொற்கலை தேவி, குழந்தைகளின் அவதாரங்களை வர்ணிக்கும் நந்தினியின் கவிதை நயம் அருமையோ அருமை. N.J.S.சாதனாவை சாதனை படைக்க தூண்டிய மதுரையின் சித்திரை திருவிழா இளைஞர்களின் மன உணர்வுகளை பிரதிபலிக்கிறது.

கதைக் களஞ்சியத்தில், சத்யா மற்றும் அவள் அண்ணன்களின் கதாபாத்திரம் மூலம் தமக்கள் அழகர், தமக்கை மீனாட்சியின் பாசத்தினை இன்றைய கால கட்ட நிகழ்வோடு இணைத்து மனதை வசப்படுத்தியுள்ளார் சங்கீதா ரமேஷ். சான்றோர் பதிவோ, கோவிலில் சென்று பக்தர்கள் தரிசிக்கும் கடவுள், பக்த கோடிகளைக்காண தெருவிலே உலா வரும் ஆன்மீக தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

வாழ்வில் முக்தி பெற எங்கு பிறந்தாலும், வாழ்ந்தாலும், வாழ் நாளில் ஒரு முறை மதுரைக்கு வருங்கள் என கலைவாணி பண்போடு அழைக்கிறார். கணியனின் அழகர் திருவிழா விளையாட்டு மனதை கொள்ளை கொண்டது. அண்ணனைக் கண்டுபிடித்த பூங்கொடியின் மனம் பூரித்தது போல, எனது மனமும் வருத்தத்திலிருந்து மீண்டு சந்தோஷத்தினை தழுவிவது. மகளையே சாயியாக பார்க்கும் தந்தையின் மனம், நம் தமிழர்களின் குடும்ப பாசத்தை வெளிச்சம் போட்டு காட்டுகிறது. தனது குடும்ப கஷ்டத்தினை உணர்ந்து சபரியின் உத்வேகம் படிப்பிலும், சேமிப்பிலும் திருப்பிய சித்திரை திருவிழாவின் சிறப்போ சிறப்பு.

ஏழைச் சிறுமி ஆசைப்பட்ட கண்ணாடி வளையல், தற்போதைய வறுமையில் கிடைக்குமா? என தயங்கும் போது மகளின் ஆசையை நிறைவேற்றிய தாயின் பாசம் நெஞ்சை நெகிழ வைக்கிறார் திய்யா.

Courtesy: Mr. Shasthy V. Mallady - Editor, Lotus Times

காதல் மனம்புரிந்த மனைவி சமீரா மற்றும் கணவர் மோகனின் கடன் மற்றும் தவிப்பு இவற்றிற்கு நடுவில் மகள் அங்கயற்கண்ணிக்கு அன்பளிப்பாக கிடைத்த மீனாட்சி வேடம் தந்த நம்பிக்கையில், மனிதனை வாழ வைக்கும் மந்திரத்தை சொல்லியிருக்கிறார் சரவணவேல்.

தனக்கு கிடைக்காத சந்தோஷத்தை மகளுக்கு கொடுத்த தாயின் மகிழ்ச்சி, நம்மையும் மனம் மகிழவைக்கிறது. சித்திரை திருவிழாவை அழகுற எடுத்துரைத்த மதுரைக்காரி அமுதா, மீனாட்சி தேரையும், சாமி அழகரின் வருகையையும் கண் முன்னே காட்டியுள்ளார். மீனாட்சியின் அழகை நமது பெண் குழந்தைகளிடம் கண்ட குக கோபிகா, ஒவ்வொரு வருடமும், மதுரையில் அரசியை காண வர வரம் வேண்டும் சிவப்பிரியாவின் படைப்புகள் அருமை. சிறார்களை கடவுளாக கொண்டாடும் விதத்தினை ஸ்ரீமதி அழகாக விவரித்துள்ளார். கடவுள் வேடம் அணிவதால் சிறுவர்களிடம் ஏற்படும் நல்லெண்ணங்களை சுவாதி விளக்கியிருக்கிறார்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் மறைந்து போன நம் முன்னோர்களின் ஆடை அலங்காரங்களை (பட்டு சேலை, பட்டு வேட்டியை) வெளியே எடுத்து அணிய வைக்கும் விழா. மேலும் தலை குனிந்து வலைதளங்களில் காணாமல் போன அனைத்து வயதினரையும் தலை நிமிர்ந்து, அளவளாவ வைக்கும் அருமையான விழா என குறிப்பிட்டுள்ளார் வாணி அவர்கள்.

பாமாலையில், முனைவர். சத்யபாமா தனது பாாமாலையில் அழகரின் வருகையையும், எழுந்தருள்வதையும், ஒவ்வொரு வரியிலும் மிக நேர்த்தியாக எடுத்து இயம்பியுள்ளார். மேலும் ஆடை அலங்காரங்களை துல்லியமாக தையல் குறிப்புகளுடன், விவரித்துருப்பது அவரின் புலமையை காட்டுகிறது. பொருளாதார பண்பு மற்றும் மேம்பாட்டின் அடையாளங்களை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விவரித்துள்ளார் முனைவர் சிமுத்துராஜா அவர்கள். மதுரையின் மக்களின் இணைந்து வேறுபாடு பார்க்காமல் கோலகலமாக கொண்டாடும் விழாவில் மீனாட்சியின் நவரசங்களை ரசிக்கும்படியும் சிந்திக்கும்படியும் எழுதியுள்ளார் அபிநயா மனோஜ் அவர்கள். "எத்தனை வயதானாலும் நானும் குழந்தை தான்", என உள்ளே உள்ள குழந்தை தனத்தையும், மகிழ்வையும், மதுரை விழா காண வந்துள்ளவர்களின் உரையாடல்கள் மூலமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார் ஆர்.கணேசன் அவர்கள்.

ஆக மொத்தத்தில், மிக அருமையான அரிதான தொகுப்பு. பல்வேறு கட்டுரைகள், கவிதைகள், கதைகள் அனைத்தும் சித்திரை திருவிழாவினை, அணு அணுவாக ரசிக்க, சிந்தனையில் புசிக்க மேலும் வாசிப்பாளர்களை விழாவிற்கே அழைத்து செல்லும் இம்முயற்சியை எடுத்த பிரான்சிஸ் அவர்களுக்கு மனதார பாராட்டுகள்.

புகைப்படங்கள் மிக நேர்த்தியாக, உணர்வுகளை கணக்சிதமாக அழகாக வெளிப்படுத்தியுள்ளது. எழுதும், புகைப்படமும் "நானா? நீயா?" என போட்டி போட்டுக்கொண்டு, "சிறார்கள் கொண்டாடும் சித்திரைத் திருவிழா" இதழை படிப்பவர்கள் நித்திரை இன்றி சிலாகித்து தொடர்ந்து படித்து இன்புறலார்.

Dr. V. Pugalgiri
CMD
Vadamalayan Hospitals

வலியைப் பொறுத்துக்கொள்வது தீர்வு அல்ல...!

● டாக்டர் எம்.பிரியதர்ஷினி MS(OG),DNB,MRCOG,FRM,
மகப்பேறு, குழந்தையின்மைக்கான சிறப்பு மருத்துவர், திண்டுக்கல்



சமீபத்தில், 26 வயது இளம்பெண் ஒருவர், மூன்று ஆண்டுகளாகக் குழந்தைப்பேறு இல்லை என்ற கவலையுடன் என்னிடம் வந்திருந்தார். 'டாக்டர், மாதவிடாய் வந்தாலே உயிர் போகிற மாதிரி வலி இருக்கும். ஆனால், பெண்களுக்கு இதெல்லாம் இயல்புதான் என்று எல்லோரும் சொன்னதால், இத்தனை வருஷமா அதைச் சகித்துக்கொண்டே இருந்துவிட்டேன்...' என்று அவர் சொன்னது, இன்று பல பெண்களின் எதார்த்த நிலையைத் துல்லியமாகப் பிரதிபலிக்கிறது.

அவரைப் பரிசோதித்தபோது, ஸ்கேன் முடிவில் கருப்பை முட்டையில் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் சிஸ்ட் (சாக்லேட் சிஸ்ட்) இருப்பதும், முட்டை சேமிப்பு (Ovarian Reserve) குறைந்த அளவில் இருப்பதும்

கண்டறியப்பட்டது. இதற்கான தீர்வாக, அவருக்கு லேப்பிராஸ்கோபி மூலம், ஒட்டியிருந்த திசுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு (Adhesiolysis), சிஸ்ட் அகற்றப்பட்டது (Cystectomy). இந்த அறுவைசிகிச்சைக்குப் பிறகு, மிக எளிமையான கருத்தரிப்புக்கு உதவியாக முட்டை உருவாக்கத்தைத் தூண்டும் சிகிச்சை (Ovulation Induction) அளிக்கப்பட்டது. பெரும் ஆச்சரியமாக, சிகிச்சை தொடங்கிய இரண்டே மாதங்களில் அவர் இயற்கையாகவே கருவுற்று, தனது தாய்மைப் பயணத்தைத் தொடங்கினார்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்றால் என்ன?

இப்படி ஒரு பெண்ணின் தாய்மை கனவைச் சவாலுக்கு உள்ளாக்கும் இந்த நிலை, உண்மையில் கருப்பையின் உள்ளே வளர வேண்டிய திசுக்கள்



புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடியவில்லையா?



புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது ஒரு நோய்
உங்களுக்கு தேவை அறிவுரை மட்டுமல்ல
சரியான மருந்து மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை

- * நிக்கோட்டின் மாற்று சிகிச்சை
- * பழக்கவழக்கத்தில் மாற்றம்

புகையினால் உடல் உறுப்புகள் பாதிப்படைந்துள்ளதா என அறிய

- * Chest X-Ray
- * PFT
- * Treadmill
- * Pulmonologist Consultation

1900/-
ONLY



95665 91238



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

9A, வல்லபாய் ரோடு,
சொக்கிளம்,
மதுரை-625002.
Ph:0452 3545400

77-80, சின்னகடை தெரு,
தெற்குவாசல்,
மதுரை.625001.
Ph:0452 4371000

649/A2, அங்கு நகர்,
திண்டுக்கல்-624001.
Ph:0451 3561000,



(Endometrium), தவறுதலாகக் கருப்பைக்கு வெளியே வளருவதையே குறிக்கிறது. இந்தத் திசுக்களும் மாதவிடாய் காலத்தில் ரத்தத்தை வெளியேற்றும். ஆனால், அந்த ரத்தம் உடலை விட்டு வெளியேற வழியில்லாமல் உடலுக்குள்ளேயே தங்கிவிடுவதால் வீக்கம், கட்டிகள், உட்புற உறுப்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக்கொள்ளுதல் போன்றவை உருவாகின்றன.

அறிகுறிகள் என்ன?

இந்த நிலை உங்கள் உடலில் இருப்பதை கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் மூலம் கண்டறியலாம்.

* சாதாரணமாகக் கடந்து போகமுடியாத அளவிற்குக் கடுமையான மாதவிடாய் வலி.

* உடலுறவின்போது ஏற்படும் அசௌகரியம் அல்லது வலி.

* அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கு.

* தீராத கீழ்வயிற்று அல்லது இடுப்பு வலி.

* கருத்தரிப்பதில் சிக்கல்.

கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தென்பட்டால் காலம் தாழ்த்தாமல் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். மருத்துவரின் பரிசோதனை மற்றும் ஸ்கேன் மூலம்

பாதிப்பை உறுதிசெய்து லேப்பிராஸ்கோபி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். சிகிச்சையின் நோக்கம் வலியைச் சரிசெய்தல், நோய் பரவாமல் தடுத்தல் மற்றும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிப்பதே ஆகும். பாதிப்பின் தன்மையைப் பொறுத்து மருந்துகள், ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் அல்லது அறுவைசிகிச்சை என ஒவ்வொருவருக்கும் முறை மாறுபடும்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

இதை முழுமையாகத் தடுக்கமுடியாது என்றாலும், முறையான உடற்பயிற்சி, சத்தான சரிவிகித உணவு மற்றும் யோகா போன்ற பயிற்சிகள் மூலம் மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பது நோயின் தீவிரத்தைக் கட்டுப்படுத்தப் பெரிதும் உதவும்.

வலியைச் சகித்துக்கொள்வது பெண்ணின் கடமை அல்ல. பல பெண்கள் கருத்தரிப்புப் பிரச்சினை வரும் வரை காத்திருந்துவிட்டு, மிகவும் தாமதமாகவே மருத்துவரிடம் வருகிறார்கள். ஆனால், உங்கள் உடலின் சமிக்ஞைகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு சரியான நேரத்தில் கவனித்தால் வாழ்க்கையே மாறும். எண்டோமெட்ரியோசிஸ் வலி தரலாம், ஆனால் சரியான சிகிச்சையால் அதை வென்று தாய்மை அடைய முடியும் என்பது நிதர்சனம்.

நீண்ட கருங்ஸ்வந்தல் வேண்டுமா?

நீளமான கூந்தல் உள்ள பெண்களைக் கடந்துசெல்லும்போது, ஒரு கணம் திரும்பிப் பார்க்காமல் இருக்க முடியாது. கூந்தலை முறையாகப் பராமரிப்பதன் மூலம் மட்டுமே அழகான நீண்ட கூந்தல் சாத்தியம். கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் ரசாயனக் கலவை கொண்ட எண்ணெய்களைத் தவிர்த்து, வீட்டிலேயே செக்கு எண்ணெயைக் கொண்டு இயற்கை முறையில் தயாரித்துப் பயன்படுத்தும்போது, கூந்தல் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.



தேவையான பொருட்கள்

வெந்தயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செம்பருத்தி இலைகள் - 10

பெரிய நெல்லிக்காய் - 1

கறிவேப்பிலை - 2 கைப்பிடி அளவு

செக்கு தேங்காய் எண்ணெய் - அரை லிட்டர்

செய்முறை

செம்பருத்தி இலைகள் மற்றும்

J. ஜான்சி ஜெனிதா MSc

தலைமை உணவு ஆலோசகர், திண்டுக்கல்

கறிவேப்பிலையைக் கழுவி ஒரு துணியால் நன்கு துடைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் செம்பருத்தி இலைகளை சிறிது சிறிதாக நறுக்கி, கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து மிக்சி ஜாரில் போட்டு அவற்றுடன் வெந்தயம், நெல்லிக்காய் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

மற்றொருபுறம் ஒரு கடாயில் செக்கு தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி மிதமான தீயில் வைத்து சூடாக்கவும். லேசாக சூடானவுடன் எண்ணெயுடன், அரைத்த கலவையைப் போட்டு கரண்டியால் நன்கு கலந்துவிட்டு சுமார் 15 நிமிடங்கள் அடுப்பிலேயே வைக்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் நன்கு சூடாகி நிறம் மாறியவுடன் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கவும்.

எண்ணெய் ஆறியவுடன் காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் ஊற்றி அடைத்துவைத்து தினமும் தேய்த்துவரவும். இந்த எண்ணெயைத் தொடர்ந்து தேய்த்துவரும்போது, கூந்தல் நீண்டு, கருமையாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.



வடமலையான் மருத்துவமனை வழங்கும்

சுகந்தம்

மனை வரும் மருத்துவம்

(வடமலையான் மருத்துவமனையின் ஓர் அங்கம்)



▶ மக்களின் மருத்துவ தேவையை பூர்த்தி செய்ய உங்கள் வீடு தேடி வருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனையின் “சுகந்தம்” - திட்டம் உங்கள் குடும்பத்தினரின் நலத்திற்காக பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்

▶ நீங்கள் அழைத்தவுடன் உடனடியாக உங்கள் இல்லம் தேடி வருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனையின் “சுகந்தம்” - திட்டம்

சேவை பற்றிய விரிவான விளக்கங்கள் அறிய எங்கள் சுகந்தம், ஹோம் ஹெல்த் கேர் அலுவலகத்தை அணுகவும்

சிறப்பம்சங்கள்:

- ▶ உடனடி பிரத்யேக சேவை
- ▶ மருத்துவர், செவிலியர், டெக்னிஷியன்கள் மருத்துவ சேவை புரிய உங்கள் இல்லம் வருவர்
- ▶ இல்ல செவிலியர் சேவை
- ▶ இல்லத்திலேயே உடல் பரிசோதனை
- ▶ மருந்தகம் மற்றும் ஆய்வக பரிசோதனை சேவை
- ▶ ஆம்புலன்ஸ் சேவை
- ▶ உறைவிட சேவை

மேற்கூறிய சேவைகள், அதற்குரிய கட்டணத்துடன் இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்பவர்களுக்கு அளிக்கப்படும்.

82205 87555

மதுரை

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிசுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),
For Emergency- 0452 - 250 1033

99949 91787

திண்டுக்கல்

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph.: 0451-2461000, 3561000 (100 Lines)
For Emergency- 0451 - 244 44 44



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்



மூக்கு எலும்பு முறிந்தவருக்கு நவீன சிகிச்சை!



கீழே விழுந்ததில் மூக்கில் பலத்த அடிபட்டு, எலும்பு முறிந்த நிலையில் ரத்தப்போக்குடன் சிகிச்சைக்கு வந்த இளைஞர் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் அளிக்கப்பட்ட நவீன சிகிச்சையால் நலமடைந்தார்.

மதுரையைச் சேர்ந்த கல்லூரி மாணவர் சாருகேஷ் (22) (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). இவர் கீழே விழுந்ததில் மூக்கில் பலத்த அடிபட்டு ரத்தப்போக்குடன் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்கு அழைத்துவரப்பட்டார்.

இங்கு அவருக்கு முதலுதவி அளிக்கப்பட்டதில் ரத்தப்போக்கு நின்றது. தொடர்ந்து காயத்தின் தீவிரத்தை அறிய CT Scan பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அதில் அவருக்கு மூக்கு எலும்பில் முறிவு (Nasal Bone Fracture) ஏற்பட்டிருந்தது தெரியவந்தது.

அதைச் சரிசெய்ய அவருக்கு **காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் வி.பாப்புநாதன் MS,DLO** தலைமையில் **மயக்கவியல் நிபுணர்**

கே.அன்பரசு DA உதவியுடன் **காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் பி.நவநீதன் MS(ENT)** 'குளோஸ்டு ரிடக்ஷன்' (Closed Reduction) என்ற கீறலற்ற சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்டு வெளிப்புறத் தழும்புகள் ஏதுமின்றி பாதிப்பைச் சரிசெய்தார்.

தொடர்ந்து எலும்புகள் அசையாமல் நிலைபெற்று சரியாகக் கூடுவதற்கு மூக்கின் வெளிப்புறத்தில் பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் (Plaster of Paris) கட்டு போடப்பட்டு, மூக்கினுள் பஞ்சு வைத்து அடைக்கப்பட்டது.

சிகிச்சை முடிந்து 2 நாட்களுக்குப்பின் மூக்கில் வைக்கப்பட்டிருந்த பஞ்சு அகற்றப்பட்டது. மூக்கின் வெளிப்புறக் கட்டு மட்டும் மேலும் 2 வாரங்களுக்கு நீட்டிக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து ஒருவாரம் கழித்துப் பரிசோதித்தபோது, நோயாளிக்கு வலி அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமங்கள் இல்லை. அவர் நலமுடன் இருந்தார்.



நமது வடமலையான் மருத்துவமனையில் நோய்களைத் துல்லியமாகக் கண்டறியும் கருவிகள்



பெட் ஸ்கேன் (PET SCAN)

தென் தமிழகத்திலேயே முதன்முறையாக மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் பெட் ஸ்கேன் கருவி நிறுவப்பட்டுள்ளது. இக் கருவி மூலம் பல்வேறு புற்றுநோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோய் பாதித்தவர்களுக்கு கதிர்வீச்சு சிகிச்சையை எந்த அளவில் அளிக்கலாம் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு இக்கருவி பெரிதும் உதவுகிறது.

இதயநோய் மருத்துவத்திலும் பெட் ஸ்கேன் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இதயத்தசைகள் உயிரோட்டத்துடன் உள்ளதா என்பதையும் இதயத்திலுள்ள ரத்தத்தின் நிலையைக் கண்டறியவும் பயன்படுகிறது.

இதயத்தின் ரத்தஓட்டத்தில் குறைபாடு ஏற்படும்போது எதிர்காலத்தில் மாரடைப்பு உருவாகலாம். பெட் ஸ்கேன் கருவி மூலம் சோதனை செய்வதன் மூலம் இப் பாதிப்பு வராமல் தவிர்க்கலாம். ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, பை-பாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்னர் அந்த நபர் ஆரோக்கியமாக வாழும் நிலையைக் கணக்கிடவும் பெட் ஸ்கேன் பெரிதும் உதவுகிறது. நரம்பியல் மருத்துவத்தில் எஃப்.டி.ஐ. பெட் ஸ்கேன் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குபகமறிதி நோயைக் [Dementia] கண்டறிவதற்கும் மற்றும் பல்வேறு நோய் நிலைகளைக் கண்டறிவதற்கும் இக் கருவி உதவுகிறது. வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான மூளையின் பகுதியை அடையாளப்படுத்துவதில் பெட் ஸ்கேன் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

லினாக் ரேபிட் ஆர்க் (LINAC RAPIDARC)

லினாக் ரேபிட் ஆர்க் என்பது அதிநவீன கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறையாகும். இந்த கதிர்வீச்சுக் கருவி மிகத் துல்லியமாக செயல்படுவதால் புற்றுநோய் கட்டியை முழுமையாக சென்றடைகிறது. இந்தக் கதிர்வீச்சுக் கருவியைப் பயன்படுத்துவதால் இயல்பாக உள்ள உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

இக்கருவி மூலம் வாய், தொண்டை, மார்பகம், நுரையீரல் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள், மூளைக் கட்டிகள் என அனைத்து வகையான புற்றுநோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். மக்களின் சேவைக்காக லினாக் கருவி நமது வடமலையான் மருத்துவமனை புற்றுநோய் மையத்தில் நிறுவப்பட்டுள்ளது.

பிரேக்கி தெரபி (BRACHYTHERAPY)

பிரேக்கி தெரபி உள் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. முக்கியமாக பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் (Cervical cancer) புற்றுநோய்களை முற்றிலும் அழிக்க மிக அதிக அளவு கதிர்வீச்சு தேவைப்படும். இத்தகைய நோயாளிகளுக்கு முதலில் லினாக் ரேபிட் ஆர்க் கருவி மூலம் 5, 6 வாரங்களுக்கு வெளிக்கதிர்வீச்சு அளிக்கப்பட்டு பின்னர் 2, 3 முறை ஹெச்.டி.ஆர். பிரேக்கி தெரபி கருவி மூலம் நேரடியாக கர்ப்பப்பையின் உள்ளேயே எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சு செலுத்தப்படும். சில நிமிடங்களிலேயே சிகிச்சை முடிந்து உடனடியாக வீடு திரும்பலாம். இந்த சிகிச்சை முறையில் எந்தவித வலியோ, பயமோ கிடையாது. இந்த அதிநவீன High Dose Rate (HDR) பிரேக்கி தெரபி கருவியும் வடமலையான் மருத்துவமனையில் நிறுவப்பட்டுள்ளது.

எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் (MRISCAN)

தீவிரமான நோய்களைக் கண்டறிய எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் உதவுகிறது. காந்த அதிர்வு அலை வரைவு அல்லது எம்.ஆர்.ஐ. (Magnetic Resonance Imaging) ஸ்கேன் என்பது சக்தி வாய்ந்த காந்தத்தின் உதவியுடன் கம்ப்யூட்டர் மூலம் நோயின் பாதிப்பைத் துல்லியமாகத் திரையில் காண்பதாகும். எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மூலம் மூளை, தண்டுவடம், நரம்பு, எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களின் தன்மையைக் கண்டறிய முடியும்.

கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை கட்டிகள் மற்றும் கர்ப்பப்பை கட்டிகளையும் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மூலம் மூளைக்கட்டி, மூட்டு வலிகள் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற பெரும் நோய்களையும் கண்டுபிடிக்க முடியும். பேஸ்ட்மெக்ஸ் எனும் இதய முடுக்கி மற்றும்

(Metalic implants) எனும் மாற்று சிகிச்சைகளை காதிலோ, மூளையிலோ செய்திருந்தால் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் கண்டிப்பாக செய்யக் கூடாது. அதை மறைக்கவும் கூடாது. கர்ப்பமடைந்த பெண்கள் 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் செய்யலாம். அதற்கு முன்னர் செய்யக்கூடாது. அறுவைசிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னரும், புற்றுநோய் வளர்ச்சி பற்றிய வரைபடங்களை அறிவதற்கும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் உதவுகிறது.



காமா கேமரா (GAMMACAMERA)

Cardiac Studies

இதயத்தசைக்கான ரத்தஓட்டத் தடை அல்லது குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பின் அளவைக் கண்டறியவும் [STRESSMPI] இதயத்தின் ரத்த உந்துதல் திறனைக் [MUGA] கண்டறியவும் அணுக்கரு மருத்துவம் பயன்படுகிறது. இதயத்தசை ரத்தஓட்டத்தை இழந்தாலும் உயிர்ப்புடன் இருக்கிறதா என்று அறிய Cardiac PET பயன்படுகிறது. இந்தப் பரிசோதனைகளின் மூலம் இதயத்துக்கான ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கும் அறுவைசிகிச்சைக்கான பலன் வந்த அளவு பயனளிக்கும் என்பதை தெளிவு அறிந்து அதற்கேற்ப சிகிச்சைக்கான முடிவு எடுக்கப்படும்.

Renal Scan

சிறுநீரகங்களின் திறனையும் (GFRby DTPA) தொற்று மற்றும் வேறு நோய்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும் (DMSA), சிறுநீர்ப் பாதையில் அடைப்பு இருப்பினும், சிறுநீர் எதிர் திசையில் பயணித்தாலும் (VUR) அணுக்கரு மருத்துவம் மூலம் கண்டறியலாம்.

Brain

வலிப்பு நோய் மூளையின் எந்த பகுதியில் உருவாகிறது என்பதையும் (MECD BRAIN SPECT) ஞாபக மறதி நோயான Dementia & வின் காரணத்தையும் வகையையும் PET மற்றும் TRODat Scan மூலம் கண்டறியலாம். Prostate புற்றுநோய் பரவலைக் கண்டறியவும் [PSMAPETCT] அறுவைசிகிச்சை மற்றும் வேறு மருத்துவ முறைகள் பயன்படாத நிலையில் அதற்கான பீட்டா கதிரியக்க மருத்துவம் (Lu177PSMA therapy) அளிக்கப்படுகிறது.

அறுவைசிகிச்சை செய்ய இயலாத கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு TARE எனப்படும் பீட்டா கதிரியக்கம் அணுக்கரு மருத்துவத்தில் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த அணுக்கரு மருத்துவக் கருவி மூலம் நோயின் நிலையைத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து மருத்துவர்கள் சிகிச்சை அளிப்பதால் நோயாளிகள் நல்ல குணமடைவார்கள். உடல் உறுப்புகளின் நிலையைக் கண்டறிவதற்கும் காமா கேமரா உதவுகிறது.

மேமோகிராஃபி (MAMMOGRAPHY)

மேமோகிராம் எக்ஸ்ரே மார்கத்திலுள்ள நீர்க்கட்டிகள், மார்கத்திசுக்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது. இந்த எக்ஸ்ரேவில் மிகக் குறைந்த அளவே கதிர்வீச்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மார்க வீக்கம், மார்கக் காய்ப்பு தடிமானகுதல், மார்கக் கட்டிகள், மார்கத் தோலில் எரிச்சல், மார்கக் காய்ப்புகளிலிருந்து ரத்தம் அல்லது நீர் வெளியேறுதல், அக்குள் பகுதியில் ரத்தக்கட்டிகள் தோன்றுதல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்போது இந்த மேமோகிராம் கருவி மூலம் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்யும்போது புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் திசுப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

மேற்கண்ட பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய தகவல்களை கீழ்க்கண்ட பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்களை செல்பேசியில் தொடர்புகொண்டு அறியலாம்.

புற்றுநோய்ப் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்

- 73977 75101

பெட் ஸ்கேன் முன்பதிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் -

73977 44711



160 Slice UCT 780 CT Scan

தென் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய 160 Slice UCT 780 CT ஸ்கேன் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் நிறுவப்பட்டுள்ளது. இந்த ஸ்கேன் இயந்திரம் மருத்துவத் துறையில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றமாகக் கருதப்படுகிறது. இது வேகமான, துல்லியமான, குறைந்த கதிர்வீச்சு கொண்ட பல்துறை நோயறிதலுக்கான சிறந்த தேர்வாகும். இதன் முக்கிய அம்சங்கள்:

குறைந்த கதிர்வீச்சு: Z-Detector தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் நோயாளிக் குமிகக் குறைந்த கதிர்வீச்சு அளவில் தரமான படங்களைப் பெறமுடியும்.

அதிவேக ஸ்கேன்: 0.3 வினாடி சுழற்சி வேகத்தில் இதயம் போன்ற இயக்கமுள்ள உறுப்புகளையும் தெளிவாக பதிவுசெய்ய முடியும்.

ஏ.ஐ. தொழில்நுட்பம் இணைப்பு: uAI Vision 3D camera மற்றும் DELTA deep learning algorithm வசதிகள் உள்ளதால் ஸ்கேன் எடுக்கும்போது இயந்திரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் சத்தம் குறைக்கப்படுகிறது. ஏ.ஐ தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, கரோனரி தமனி கால்சியத்தின் அளவு மற்றும் இதய அறையின் பண்புகளைக் கணக்கிடுதவன் மூலம், மாறடைப்பு உள்ளிட்ட இதயநோய்க்கான வாய்ப்புகள் இருந்தால் அவற்றை ஆரம்பநிலையிலேயே குறைந்த செலவில் கண்டறியமுடியும்.

முப்பரிமாண (3டி) படங்கள்: இதயம், மூளை, நுரையீரல், வயிறு போன்ற உறுப்புகளுக்கான 3டி ஸ்கேன் மூலம் அறுவைசிகிச்சைக்கு முன் துல்லியமான திட்டமிடல் சாத்தியம்.

சாத்தியமாகும் உடனடி சிகிச்சை: உடல்நலக் குறைபாடுகளை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறியமுடிவதால் பக்கவாதம், விபத்து மற்றும் அவசரநிலை நோய்களுக்கு உடனடியாகத் தீர்வுகாண முடிகிறது.

விரிட்சுவல் பிராண்ட்கோஸ்கோபி மற்றும் கோலனோஸ்கோபி: சி.டி. ஸ்கேன் மூலம் நிகழ்நேரத்தில் நுரையீரல் மற்றும் குடலுக்குள் பார்வையிடும் திறன் நோயாளிக் கு மிகவும் எளிதான மற்றும் பாதுகாப்பான தேர்வாக அமைகிறது. மேலும், ஒரே ஸ்கேனில் பல உறுப்புகளின் நிலையை முப்பரிமாணத் தோற்றத்தில் அறியமுடிகிறது.

Unlock excellence in cardiac scans with the uCT 780
Revolutionize diagnostics with cutting-edge imaging technology.

1st in 
Launching **Tamilnadu***

160 Slice CT
uCT 780
Precision. Accelerated



*out side Chennai



**0.35s Rotation
Speed***

Improve the temporal
resolution for cardiac
imaging.



**80kW Max
Generator Power***

Clearly visualize
challenging patient
anatomy.



**Fast and Predictive
Applications**

Automated
post-processing to make
diagnosis convenient.



**Spectral
Imaging**

Enhanced Diagnostic
Accuracy through Detailed
Tissue Characterization

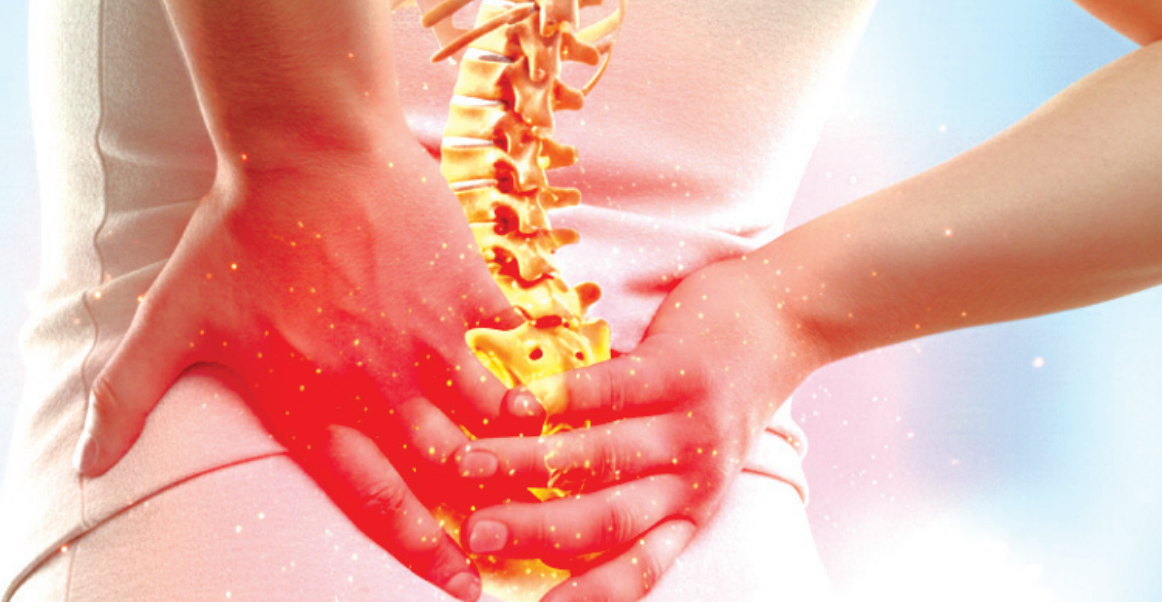
Vadmalayan Hospitals

15/1, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai-625 002.

www.vadmalayanhospitals.com

பிரிஃபார்மிஸ் சிண்ட்ரோம்:

இடுப்பு வலியின் மறைமுகக் காரணி!



● டாக்டர் M. சதாம் உசேன் MS(Ortho)
எலும்பியல் நிபுணர், திண்டுக்கல்

பிரிஃபார்மிஸ் சிண்ட்ரோம் (Piriformis syndrome) என்பது தற்போதைய வாழ்க்கை முறையில் பலரையும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான தசை-நரம்பு பிரச்சினையாகும். இது இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள பிரிஃபார்மிஸ் தசை, அதன் வழியே செல்லும் சயாடிக் நரம்பை அழுத்துவதால் ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் சயாடிகா பாதிப்பைப் போலவே தோன்றுவதால், பல நேரங்களில் இதைச் சரியாகக் கண்டறிவது மருத்துவர்களுக்கே சவாலாக இருக்கும். எனவே, இந்த நோயைப் புரிந்துகொண்டு சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவது அவசியமாகும்.

காரணங்கள்

பிரிஃபார்மிஸ் சிண்ட்ரோம் பலவிதமான சூழல்களில் உருவாகிறது. ஓடுதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் அல்லது நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்வது போன்ற தசை அதிகப்படியான பயன்பாடு இதில் முதன்மையானது. குறிப்பாக உடற்பயிற்சிக் கூடங்களில் அதிகப்படியான இடுப்புச் சழற்சி பயிற்சிகள் செய்பவர்களுக்கு இதன் பாதிப்பு அதிகம். இடுப்பில் ஏற்படும் விபத்துகள், கீழே விழுதல் அல்லது மோதல்கள் தசையில் வீக்கத்தை உண்டாக்கும்.

மேலும், நீண்டநேரம் ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருப்பது அல்லது தவறான கோணத்தில் அமர்வது தசையைத் தேவையில்லாமல் சுருக்கும். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே இத்தசை பெரியதாகவோ அல்லது சயாடிக் நரம்பு தசைக்குள் ஊடுருவிச் செல்லும் அமைப்பிலோ இருக்கலாம். இடுப்பு எலும்பு அழற்சி, கர்ப்பகால ஹார்மோன் மாற்றங்கள், சர்க்கரை நோய் மற்றும் உடல் பருமன், புகைப்பழக்கம், மனஅழுத்தம் போன்றவையும் இந்த சிண்ட்ரோமை தூண்டும் பிற காரணிகளாகும்.

முக்கிய அறிகுறிகள்

இதன்மிக முக்கிய அறிகுறி, இடுப்பின் பின்புறத்தில் தோன்றும் வலியாகும். இது பெரும்பாலும் இடுப்பிலிருந்து தொடை மற்றும் முழங்கால் வரை பரவும் கூர்மையான அல்லது எரிச்சலான வலியாக அமையும். நரம்பு அழுத்தப்படுவதால் காலில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு அல்லது கூச்சம் மற்றும் மரத்துப்போதல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.

நடக்கும்போதோ அல்லது படிக்கட்டுகளில் ஏறும்போதோ கால் பலவீனமாகத் தோன்றும் நிலை ஏற்படக்கூடும். நீண்டநேரம் அமர்வது, கால் மேல்



முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு

வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மையத்தில் சிகிச்சை வசதி

- ◆ தமிழக முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மையத்தில் சிகிச்சை வசதி உள்ளது.
- ◆ புற்றுநோய் நிலையை அறிய உதவும் அணுக்கரு மருத்துவம் சார்ந்த பெட் ஸ்கேன் பரிசோதனையையும் முதலமைச்சர் மருத்துவ காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்கள் பெறலாம்.
- ◆ புற்றுநோய் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடுவதற்கான அதிநவீன கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (ரேடியோதெரபி) முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.
- ◆ முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு பரிசோதனை, சிகிச்சை வசதியுடன் புற்றுநோய் மருத்துவரின் ஆலோசனையும் வழங்கப்படுகிறது.



மேலும் விவரங்களுக்கு
வடமலையான்
ஒருங்கிணைந்த
புற்றுநோய் மைய மதுரை
ஒருங்கிணைப்பாளரை
73977 75101 என்ற
எண்ணிலும்
திண்டுக்கல்
ஒருங்கிணைப்பாளரை
99432 66499 என்ற
எண்ணிலும்
காலை 9 மணி முதல்
மாலை 6 மணி வரை
தொடர்பு கொள்ளலாம்.



வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

9-A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம்,
மதுரை - 2. Ph: 0452-3545400, 2545400,
4361022/33, 7708069911 Fax: 0452-2522225

649/A2, அங்கு நகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,
கிராம சாலை, திண்டுக்கல்-624004.
0451-3561000, 99432 66499.

enquires@vadamalayan.org | www.vadamalayanhospitals.com





இந்தப் பாதிப்பைத் தவிர்க்க அடிக்கடி எழுந்து நடக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சரியான நிலையில் அமர்வதற்கு வசதியான நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துவதும் உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் அவசியமாகும். பயிற்சிகளைப் பொறுத்தவரை, தரையில் படுத்து ஒரு காலை மடித்து மறு காலின் மேல் வைத்து இழுக்கும் பிரிஃபார்மிஸ் ஸ்டிரெச் பயிற்சி மிகவும் சிறந்தது.

கால் போட்டு உட்காருவது மற்றும் குனிந்து வேலை செய்யும்போதும், இரவு படுக்கும்போதும் வலியின் தீவிரம் கணிசமாக அதிகரிக்கும். பெரும்பாலும் இந்த வலி ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு அதிகம் உண்டாவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கண்டறியும் முறைகள்

மருத்துவர் உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்டறிந்து, பின்வரும் சோதனைகள் மூலம் நோயை உறுதிசெய்வார். கால்களைச் சுழற்றிப் பார்ப்பதன் மூலம் வலியின் தன்மையை மருத்துவர் உறுதிசெய்வார்.

தசை வீக்கம் அல்லது நரம்பு அழுத்தத்தைத் துல்லியமாக அறிய எம்.ஆர்.ஐ. அல்லது சி.டி. ஸ்கேன் பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படும். நரம்பின் செயல்பாட்டைச் சோதிக்க ஈ.எம்.ஐ. பரிசோதனையும், தசைக்குள் மருந்து செலுத்தி வலி குறைகிறதா எனப் பார்ப்பதன் மூலம் நோயறிதலை உறுதிசெய்யும் ஊசி சோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்படும்.

சிகிச்சை முறைகள்

பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. 80-90% பேர் எளிதான மருத்துவ முறைகள் மூலமே குணமடைகின்றனர்.

* ஆரம்பகட்டத்தில் (2-4 வாரங்கள்) போதிய ஓய்வு அவசியம். மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் Ibuprofen, Naproxen போன்ற வலி நிவாரணி (NSAID) மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்.

* பிரிஃபார்மிஸ் மற்றும் ஃபிகர்-4 ஸ்டிரெச் பயிற்சிகள்.

* புட்டத் தசைகளை (Glute Strengthening) வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்.

* மசாஜ் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் தெரபி.

* தீவிரமான வலி இருப்பின், தசையைத் தளர்த்த Steroid அல்லது Botox ஊசிகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.

* மற்ற சிகிச்சைகள் பலனளிக்காத மிக அரிதான நிலையில் மட்டுமே, தசை அழுத்தத்தில் இருந்து நரம்பை விடுவிக்க 'பிரிஃபார்மிஸ் ரிலீஸ்' (Piriformis Release Surgery) அறுவைசிகிச்சை செய்யப்படும்.

* அக்குபஞ்சர், யோகா மற்றும் பைலேட்ஸ் (Pilates) போன்றவை நல்ல பலன் தரும்.

தடுப்புமுறைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள்

இந்தப் பாதிப்பைத் தவிர்க்க அடிக்கடி எழுந்து நடக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சரியான நிலையில் அமர்வதற்கு வசதியான நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துவதும் உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் அவசியமாகும். பயிற்சிகளைப் பொறுத்தவரை, தரையில் படுத்து ஒரு காலை மடித்து மறு காலின் மேல் வைத்து இழுக்கும் பிரிஃபார்மிஸ் ஸ்டிரெச் பயிற்சி மிகவும் சிறந்தது. அதேபோல் தரையில் படுத்து இடுப்பை மேலே உயர்த்தும் கிளூட் பிரிட்ஜ் பயிற்சியும், அமர்ந்த நிலையில் ஒரு காலை குறுக்காக வைத்து முன்னோக்கி குனியும் ஃபிகர்-4 ஸ்டிரெச் பயிற்சியும், நின்ற நிலையில் இடுப்பு மற்றும் கால்களை வட்டமாகச் சுழற்றும் ஹிப் ரோட்டேஷன் பயிற்சியும் தசை இறுக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். இப்பயிற்சிகளை ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் வழிகாட்டுதலின்கீழ் செய்வது நல்லது.

பிரிஃபார்மிஸ் சிண்ட்ரோம் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்தால் எளிதில் சரிசெய்யக்கூடிய ஒன்று. அலட்சியப்படுத்தினால் இது நாள்பட்ட வலியாக மாறக்கூடும்.

தமிழகத்தில் நீண்டநேரம் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதால், இது குறித்த விழிப்புணர்வு அவசியமாகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குத் தொடர்ச்சியான உடல் இயக்கம் மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சி மிக அவசியம்.





<p>சொக்கிசுளம் 9-ஏ, வல்லபாய் ரோடு, மதுரை-2. போன்: 0452-3545400, 2545400, 77080 69933.</p>	<p>தெற்குவாசல் 77/ 80, சின்னக்கடைத் தெரு, மதுரை-1. போன்: 0452-4371000, 4371011, 97900 32082.</p>	<p>திண்டுக்கல் 649/A2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624 004. போன்: 0451-3561000, 99432 66499.</p>
--	---	---

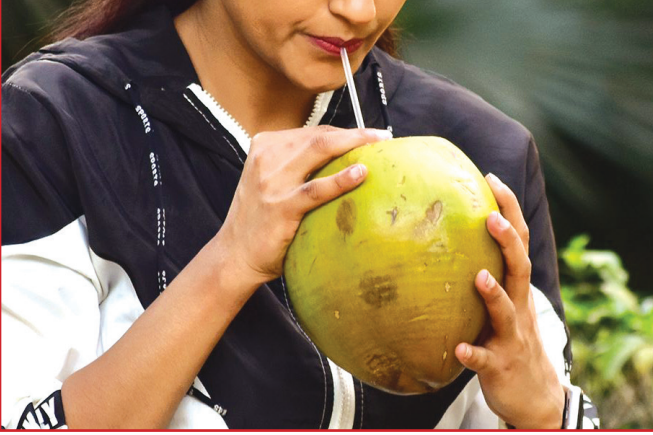
<p>ஆத்திசுளம் கடை எண்- 37, புதூர் வண்டிப்பாதை ரோடு, மதுரை-7. செல்:95970 57222</p>	<p>கூடல்நகர் அஞ்சல் நகர், மதுரை-18. செல்போன்: 97900 32086.</p>	<p>தெற்குவெளி வீதி தெற்குவெளி வீதி, மதுரை-1. போன்: 0452 4240005, செல்போன்: 80567 44422.</p>
<p>எஸ்.எஸ்.காலனி சக்திவேலன் முதல் தெரு, மதுரை-16. போன் 0452 4200042, செல்: 80567 33133.</p>	<p>அண்ணா நகர் எச்.ஐ.ஐ. காலனி, மதுரை-20.போன்: 4390380, செல்போன்: 97900 32087.</p>	<p>கிருஷ்ணாபுரம் காலனி ரத்தினசாமி நாடார் சாலை, மதுரை-2. போன்: 0452 4390370, செல்போன்: 96003 82244.</p>
<p>மூன்றுமாவுடி எல்.பி.என். காம்பிளக்ஸ், மதுரை-7. செல்போன்: 95007 15500.</p>	<p>ஆண்டாள்புரம் டி.பி.கே.ரோடு, மதுரை-3. போன்: 0452 4365020, செல்போன்: 82202 34666.</p>	<p>வடமலையான் வெறல்தகோர்</p>
<p>ஜெய்ஹிந்த்புரம் ஜீவா நகர் முதல் தெரு, மதுரை-11.போன்: 4390290, செல்போன்: 96009 32080.</p>	<p>ஏர்போர்ட் கமர்ஷியல் காம்பிளக்ஸ், மதுரை-22. போன்: 0452 2690611, செல்போன்: 97900 32085.</p>	<p>திருநகர் 3-வது பஸ் நிறுத்தம், மதுரை-6. போன்-0452 4367555, செல்போன்: 97900 32083.</p>
<p>திருமங்கலம் முனிசிப் கோர்ட் ரோடு, திருமங்கலம்-6. போன்: 04549 400022, செல்போன்: 80567 77339.</p>	<p>கே.புதூர் அழகர்கோவில் ரோடு, புதூர் பஸ் ஸ்டாண்டு, மதுரை-7. போன்: 95979 95500.</p>	<p>திண்டுக்கல் புது அக்ரஹாரம், பழனி சாலை, திண்டுக்கல்-1. போன்: 0451 2426744, செல்போன்: 82205 06555, 75300 28111.</p>
<p>பின்.என்.டி. நகர் அபிஜித் பிளாசா, பாரக் டவுன் பஸ் நிலையம், மதுரை-17. போன்: 0452 4367783, செல்போன்: 80567 55566.</p>	<p>கருப்பாயூரணி பாரதிபுரம், மதுரை -20. செல்போன்: 89400 00109.</p>	<p>பழனி 30-A, VS காம்பிளக்ஸ், ராஜேந்திர சாலை. பழனி-624601 செல்போன்: 91500 70390</p>
<p>வாடிப்பட்டி எண்: 9/87/1, மதுரை- திண்டுக்கல் மெயின்ரோடு, வாடிப்பட்டி, மதுரை-625218. செல்போன்: 91500 70048</p>	<p>பீ.பீ.சுளம் எண்.5, ரத்தினசாமிநாடார் ரோடு, மதுரை-2. 95009 15400</p>	



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்



மஞ்சள் காமாலை: கல்லீரலைப் பலப்படுத்தும் உணவுகள்!



● **தீபா செந்தில்ராஜன் MSc**
தலைமை உணவு ஆலோசகர்

நமது உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்கும் முக்கிய உறுப்பு கல்லீரல். அதில் பாதிப்பு ஏற்படும்போதுதான் மஞ்சள் காமாலை உண்டாகிறது. இந்தச் சமயத்தில் கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காமல், அதைப் பாதுகாக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பது மிக அவசியம். கல்லீரலின் செல்களைப் புதுப்பித்து, நோய் பாதிப்பிலிருந்து மிக விரைவாக நம்மை மீட்க உதவும் உணவுமுறைகளைப் பற்றி இங்கே விரிவாகக் காண்போம்.

உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றவும், கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் கீழ்க்கண்ட உணவுகள் உதவும்.

நீர்ச்சத்து: ஒரு நாளைக்கு 3 முதல் 4 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். குடிநீரை எப்போதும் காய்ச்சி ஆறவைத்துக் குடிப்பதன் மூலம் தேவையற்ற தொற்றுக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

இளநீர் மற்றும் கரும்புச்சாறு: இவை இயற்கையாகவே உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும், கல்லீரலுக்குத் தேவையான ஆற்றலையும் வழங்குகின்றன. (குறிப்பு: கரும்புச்சாறு சுத்தமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்).

கஞ்சி உணவுகள்: நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட அரிசிக் கஞ்சி அல்லது ஓட்ஸ் கஞ்சி செரிமானத்துக்கு மிக எளிதானது.

பழங்கள்: எலுமிச்சைச் சாறு, ஆப்பிள், பப்பாளி மற்றும் திராட்சை. இவை கல்லீரல் செல்களைப் புதுப்பிக்க உதவும் ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் நிறைந்தவை.

காய்கறிகள்: முள்ளங்கிச் சாறு மஞ்சள் காமாலைக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து. மேலும் புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற நீர்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தவிர்க்கவேண்டியவை

கல்லீரலுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் உணவுகளை குணமடையும் வரை முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு: பொரித்த

உணவுகள், வடை, சமோசா, நெய் மற்றும் வெண்ணெய்.

அசைவ உணவுகள்: கறி, மீன் மற்றும் முட்டை (இவை ஜீரணமாக அதிக நேரம் எடுக்கும் என்பதால் தவிர்க்கவும்).

காரமான மசாலா: மிளகாய், அதிக காரம் சேர்த்த குழம்புகள் மற்றும் ஊறுகாய்.

காஃபீன் மற்றும் புகையிலை: காபி, டீ மற்றும் மது அருந்துவதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

விரைவில் குணமடைய சில எளிய குறிப்புகள்

சிறு இடைவெளியில் உணவு: ஒரே நேரத்தில் வயிறு முட்டச் சாப்பிடாமல், இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை சிறிய அளவில் உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முழுமையான ஓய்வு: கல்லீரல் பாதிப்பின் போது உடல் மிகவும் சோர்வடையும். எனவே, போதுமான அளவு ஓய்வு எடுப்பது கல்லீரல் செல்கள் விரைவாக குணமடைய உதவும்.

மஞ்சள் காமாலையின் அளவு (Bilirubin level) குறையும் வரை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளையும் உணவுமுறையையும் பின்பற்றுவது அவசியம்.

மஞ்சள் காமாலை என்பது பயப்பட வேண்டிய நோய் அல்ல. முறையான பத்திய உணவும், சரியான ஓய்வும் இருந்தால் மிக எளிதாக இதிலிருந்து மீண்டு வந்துவிடலாம்.





ஒருமுறை நீங்கள் அளிக்கும் ரத்தம் 4 உயிர்களைக் காப்பாற்றும்... உங்களுக்கும் நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும்!

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஜேம்ஸ் ஹாரிசன் தனது வாழ்நாளில் 1173 முறை ரத்ததானம் செய்து கின்னஸ் சாதனை படைத்தவர். 1957-ம் ஆண்டு துவங்கி தொடர்ந்து 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ரத்ததானம் செய்தார். அவர் கடைசி முறையாக 2018, ஆண்டு மே 11-ல் ரத்ததானம் செய்தார். 81 வயதுக்குப்பின் ஆஸ்திரேலிய கொள்கை ரத்ததானத்துக்கு இடமளிக்காததால், அதன்பின்னர் அவரால் ரத்ததானம் செய்யமுடியவில்லை.



ஜேம்ஸ் ஹாரிசன்

ரத்ததானம் செய்வதால் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றுவது மட்டும் அல்லாமல் உங்களுக்கும் கூட பல உடல் நலத்தை அளிக்கிறது. ஆண்கள் 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரத்ததானம் செய்யலாம். 18 வயது முதல் 60 வயது வரை ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள யாரும் ரத்ததானம் செய்யலாம். பெண்கள் 4 மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரத்ததானம் செய்யலாம்.

ரத்ததானம் செய்வதால் ஏற்படும் பயன்கள்...

- ◆ சீரான இடைவெளியில் ரத்ததானம் செய்வதால் உடலிலுள்ள கொழுப்பு சத்தின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- ◆ ரத்ததானம் செய்வதால் உடலில் பல பாகங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோயை வராமல் தடுக்கலாம்.
- ◆ ரத்ததானம் செய்வதால் கொலாஸ்டிரால் அளவை குறைத்து ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்கலாம்.
- ◆ ரத்ததானம் செய்வதால் அதிகளவில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்து மற்றும் கலோரிகள் எரிக்கப்படுவதால் உடலின் கட்டமைப்பு மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- ◆ ரத்ததானம் செய்வதால் உங்கள் உடலில் புதிய ரத்த அணுக்கள் உருவாக உதவும்.
- ◆ ரத்ததானம் செய்வதால் உடலில் உள்ள கூடுதல் இரும்புச் சத்துகள் குறையும். இதிலிருந்து பாலிசைத்தீமியா நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.
- ◆ நீங்கள் ஒருமுறை செய்யும் ரத்ததானம் 4 நோயாளிகளின் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள், தட்டை அணுக்கள், பிளாஸ்மா ஆகியவை 3 நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்பட்டு அவர்கள் காப்பாற்றப்படுகிறார்கள்.

இதுகுறித்த மேலும் விவரங்களுக்கு வடமலையான் மருத்துவமனையின்
0452-3545400, 2545400 ஆகிய தொலைபேசி எண்களில் தொடர்புகொள்ளலாம்.



மருத்துவ முகாம் - மதுரை



ஆத்திகுளம்



ஆண்டாள்புரம்



திருப்பரங்குன்றம்





வடமலையான்

மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

மதுரை | திண்டுக்கல்



Take Care
of
Yours

நான் வடமலையான்
மருத்துவமனையில்
Kidney Transplant
செய்து கொண்டது
எனது 19-வது
வயதில்
- காவேரி

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை
இப்போது திண்டுக்கல்லிலும்....

வடமலையான் சிறுநீரகத்துறையின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- * திண்டுக்கல்லில் முதல் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையம்
- * அதிநவீன டயாலிசிஸ் பிரிவு
- * Nocturnal டயாலிசிஸ் (இரவுநேர டயாலிசிஸ்) வசதி
- * 24/7 அவசர சிகிச்சைப்பிரிவு
- * மருத்துவ காப்பீட்டுத்திட்ட வசதிகள் உள்ளன.

அவசர உதவிக்கு : 0451-244 44 44

மேலும் விபரங்களுக்கு

மதுரை

☎ 9566591238

திண்டுக்கல்

☎ 7397011222

9A, வல்பாய்ரோடு, சொக்கிளம், மதுரை-625002 | 649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines), | Ph.: 0451-3561000 (100 Lines), 2461000



மருத்துவ முகாம் – திண்டுக்கல்





Vadamalyan Hospitals was inaugurated by the then Chief Minister "Karmaveerar" Thiru.K.Kamaraj in 1957. Vadamalyan Institute of Medical and Allied Health Sciences is a unit of Vadamalyan Hospital started in the year 2006, with the steadfast attempt of our Founder Chairman & President Dr. Pugalagiri Vadamalyan. Vadamalyan Hospitals Private Limited is a Super speciality tertiary care centre with state of art technology, highly specialized medical professionals, which is fully accredited with NABH. Vadamalyan Hospitals Private Limited and PG Institute for Medical Sciences is accredited with National Board of Examination in Medical Sciences (NBEMS) for DNB courses like DNB & Diploma - Radio Diagnosis, DNB & Diploma Anesthesiology, DNB - Emergency Medicine, Diploma Paediatrics & Diploma Family Medicine. Allied health sciences students undergo internship training with the Vadamalyan Hospitals Private Limited.

Institute Code : 444 The TamilNadu Dr. M.G.R. Medical University

Name of the Courses (Nomenclature of the courses in NCAHP, From AY 2026-27)	Duration	Eligibility
B.Sc Nuclear Medicine Technology (B.Sc Nuclear Medicine Technology)	4 Years (Including 1 Year Internship)	12 th Pass (Biology must)
B.Sc Physician Assistant (BPA - Bachelor of Physician Associate)		
B.Sc Dialysis Technology (BDTT - Bachelors of Dialysis Therapy Technology)		
B.Sc Operation Theatre & Anaesthesia Technology (BAOTT - Baccalaureate in Anaesthesia & Operation Theatre Technology)		
B.Sc Radiography and Imaging Technology (BMRIT - Bachelor in Medical Radiology and Imaging Technology)		
B.Sc Accident and Emergency Care Technology (Bachelors of Emergency Medical Technologist)		

AVI Code : 69077 National Institute of Open Schooling (NIOS)

Diploma in Medical Laboratory Technology	2 years	12 th Pass (Biology Must)
Diploma in Medical Imaging Technology	2 years	

- Hostel Facility
- Placement opportunity
- Practical Training in our hospital during the course period



**Vadamalyan
Hospitals (P) Ltd.,**



Super Speciality Tertiary Care Centre

CONTACT



VADAMALAYAN INSTITUTE OF MEDICAL & ALLIED HEALTH SCIENCES

(Run by Vadamalyan Memorial Trust)

Vadamalyan Institute Administrative Office,

Admin Block 1st Floor, 15, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai - 625002

Ph: 0452 - 2545491, 3545491 | Mob : 77082 59595

mail: paramedical@vadamalyan.org | web: www.vadamalyaninstitute.edu.in



புகையிலைப் பழக்கத்தைக் குறைக்க 'குட்யை' சொல்லுங்கள்!

● டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா

MD, DNB, MNAMS, DM (AIIMS, New Delhi), FSM - ISDA, FNIV,
நுரையீரல், தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர்.

80 லட்சத்துக்கும் அதிகமான மக்களின் உயிரைப் பறிக்கும் புகையிலைப் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டிய நேரம் இது. ஒரு தற்காலிக ஆசைக்காக நம் வாழ்நாள் முழுவதையும் பணயம் வைக்கலாமா? உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்க ஒரு வாய்ப்பாக இந்த உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

புகையிலைப் பொருட்கள் புகைப்பிடிக்கும் வகை (சிகரெட், பீடி) மற்றும் புகையிலையில்லா வகை (புகையிலை மெல்லுதல்) என இரண்டு விதம். இதில் புகைப்பிடித்தல் நுரையீரலை மட்டும் கெடுப்பதில்லை; அது உடல் முழுவதையும் தாக்குகிறது. புகை உங்கள் ரத்தத்தில் கலந்தவுடன் ரத்த அழுத்தம் உயர்ந்து, மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் வரும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. புற்றுநோய் மட்டுமின்றி, ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சுப் பிரச்சினைகளையும் இது உருவாக்குகிறது.

ஆனால், நீங்கள் புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடிவு செய்த உடனே அதன் நன்மைகள் தொடங்கிவிடும். நிறுத்திய 24 மணி நேரத்துக்குள் ரத்தத்தில் உள்ள நச்சுத்தன்மை குறைய ஆரம்பிக்கும். ஒரு வருடத்தில் இதயநோய் வரும் ஆபத்து பாதிக்கக் குறையும். 10 முதல் 20 ஆண்டுகளில் உங்கள் உடல் பழையபடி ஆரோக்கியமான நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

இப்போது வரும் மின்-சிகரெட்டுகள் (E-Cigarettes) பாதுகாப்பானவை என்று நினைப்பது தவறு. அவையும் இதயம் மற்றும் மூளையைப் பாதிக்கும், உங்களை அடிமையாக்கும். உங்கள் நுரையீரல் காற்றைச் சுவாசிக்க உருவானது, புகையை அல்ல! அதனால் இன்றே புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த ஒரு தேதியை முடிவு செய்யுங்கள். ஒரு நுரையீரல் மருத்துவரை அணுகி உடல்நிலையைப் பரிசோதிப்புகள். மருந்துகள் மற்றும் முறையான ஆலோசனையைப் பெற்றால் இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து நீங்கள் எளிதாக வெளிவரலாம். உங்களுக்காகவும் உங்கள் குடும்பத்துக்காகவும்



இன்றே மாறுங்கள்.

புகைப்பழக்கத்தை விடுவது என்பது உடல் சார்ந்த சவால் மட்டுமல்ல, அது ஒரு மனரீதியான போராட்டமும் கூட. ஆரம்ப நாட்களில் தலைவலி, பதற்றம் அல்லது தூக்கமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். இவை உங்கள் உடல், நச்சுகளிலிருந்து விடுபட்டு தன்னைத் தானே புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கான அடையாளங்களே. இந்த நேரங்களில் தியானம், முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் போதிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.

மேலும், நீங்கள் புகைப்பிடிக்கும்போது உங்களை அறியாமலேயே உங்கள் அருகில் இருப்பவர்களையும் ஆபத்தில் தள்ளுகிறீர்கள். இதனை 'இரண்டாம் நிலை புகைத்தல்' (Passive Smoking) என்கிறோம். நீங்கள் வெளிவிடும் புகையைச் சுவாசிக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களுக்குச் சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. எனவே, புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது என்பது உங்கள் நலனுக்காக மட்டுமல்ல, உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவாசிக்க ஒரு தூய்மையான காற்றை உறுதிசெய்யும் கடமையுமாகும்.

புகையிலையைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உங்கள் ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கும். புகையிலைக்காக நீங்கள் செலவிடும் பெருந்தொகையை உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலத் தேவைகளுக்குப் பயனுள்ள வகையில் சேமிக்க முடியும். ஆரோக்கியமான உணவு முறை மற்றும் நேர்மறையான பழக்கங்கள் மூலம் ஒரு புத்துணர்ச்சியான வாழ்க்கையை இன்றே தொடங்குங்கள்!





வடமலையான் உடலுறுப்பு மாற்று சிகிச்சைப் பிரிவு

- உடலுறுப்புகள் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்கு உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மூலம் வாழ்வளிக்க இயலும்.
- சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்கு உறவினர்கள் ஒரு சிறுநீரகம் அல்லது கல்லீரலின் ஒரு பகுதியினை தானமாக தர இயலும் .
- சிறுநீரகம் தானம் அளித்த நபரும் தானம் பெற்ற நோயாளி இருவரும் ஒரு சிறுநீரகத்துடன் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் .
- கல்லீரல் தானம் அளித்த நபரும் தானம் பெற்ற நோயாளி இருவருக்கும் கல்லீரல் முன்று மாதங்களில் முழுமையாக வளர்ந்துவிடும் .பின்னர் இருவரும் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் .
- உடலுறுப்பு தானம் தர கொடையாளிகள் இல்லாத பட்சத்தில் தமிழக அரசின் Transplant Authority Of TamilNadu (TRANSTAN) அமைப்பில் உடலுறுப்புகள் தானமாக பெற காத்திருப்பு பட்டியலில் நோயாளி தன்னை பதிவு செய்து கொள்ளலாம். மூளை சாவு வழியாக கிடைக்கும் உடலுறுப்புகளை TRANSTAN தர வரிசை அடிப்படையில் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வழங்குவர். இதன் வழியாகவும் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மேற்க்கொள்ளலாம் .

அனைத்து நிலை மக்களுக்கும் தரமான மருத்துவ சிகிச்சையை கொண்டு சேர்ப்பதனை லட்சியமாக கொண்ட நமது வடமலையான் மருத்துவமனைகளில் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சைகள் அரசின் அதிகாரம் பெற்று அனைத்து கட்டமைப்புகளுடன் ஒருங்கிணைத்த மருத்துவ சேவை மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த சிறந்த நிபுணத்துவம் கொண்ட மருத்துவர் குழுவினால் வெற்றிகரமான உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

இருதய மாற்று அறுவைசிகிச்சை | கல்லீரல் மாற்று அறுவைசிகிச்சை
சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை
உடலுறுப்புமாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்
மதுரை - 75400 59111

சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை
உடலுறுப்புமாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்
திண்டுக்கல் - 77085 88808

உடலுறுப்பு தானம் செய்வோம் ... உயிர்களைக் காப்போம். . .

- அரிதாக பல காரணங்களால் நோயாளிகளுக்கு மூளை சாவு ஏற்படும். மூளை சாவினை அரசின் வழிகாட்டுதல் நெறிமுறைப்படி 4 மருத்துவர்கள் இருமுறை சோதனை செய்து மூளை சாவு உறுதி செய்து இறப்பு சான்றிதழ் வழங்குவர்.
- நோயாளி இறந்து விட்டாலும் செயற்கை சுவாச கருவி மற்றும் மருத்துவம் மூலம் நோயாளியின் உடல் உறுப்புகள் தற்காலிகமாக பாதுகாக்கப்படும்.
- இத்தருணத்தில் நோயாளியின் உறவினர்கள் அனுமதி பெற்று இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், கணையம், செரிமான பகுதிகள், சிறுநீரகங்கள் போன்ற உறுப்புகளும் மேலும் கண்கள், இருதய வால்வுகள், எலும்பு, தோல், எலும்புகள் etc., என 8 க்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்கள் தானமாக தர இயலும்.
- இவ்வாறு தானமாக கிடைக்கும் உடலுறுப்புகள் & திசுக்களை தமிழக அரசின் Transplant Authority Of TamilNadu (TRANSTAN) அமைப்பில் உடலுறுப்புகள் பெற காத்திருப்பு பட்டியலில் பதிவு செய்திருக்கும் நோயாளிகளுக்கு தானமாக தரவரிசை அடிப்படையில் வழங்கப்படும்.
- உடலுறுப்பு தானம் செய்ய எந்த ஒரு முன்பதிவுகளும் ,கொடை அட்டையும் கட்டாயம் இல்லை. உறவினர்களால் மட்டுமே நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பத்தினை நிறைவேற்ற முடியும் அவர்களுக்கு நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பம் குறித்து நாம் முன்னரே தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பத்தினை அனைவருக்கும் வெளிப்படுத்த கொடை அட்டை உதவும். கீழ்க்கண்ட அரசின் இணையதளத்தில் பதிவு செய்து கொடை அட்டை பெற்று கொள்ளலாம் .



www.transtan.tn.gov.in



9A, வல்லபயர்ரோடு, சொக்கீகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph.: 0451-3561000 (100 Lines), 2461000



புதிய திறன்களை வளர்க்க குழந்தைகளை ஊக்குவியுங்கள்!

● C.கல்பனா MSW, PGDGC
உளவியல் ஆலோசகர்



விடுமுறைக் காலம் என்பது குழந்தைகளின் அறிவை விரிவாக்கவும், அவர்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் தனித்திறமைகளைக் கண்டறியவும் கிடைத்த மிகச்சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

எனவே, அவர்கள் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும், புதுமையான முயற்சிகளில் ஈடுபடவும் உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

நூலகப் பயணங்கள், இசை, நீச்சல், தற்காப்புக் கலைகள், அறிவுப் புதிர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சிறப்புப் பயிற்சிப்பட்டறைகள் போன்றவற்றில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். இத்தகைய புதிய திறன்கள் குழந்தைகளிடம் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதோடு, அவர்களின் எதிர்கால நம்பிக்கையையும் பலப்படுத்தும்.

குழந்தைகளின் மனநலம் மற்றும் நடத்தையை மேம்படுத்துவதில் இயற்கைக்கும் பெரும் பங்கு உண்டு. நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடம் பூங்கா, கடற்கரை அல்லது தோட்டம் போன்ற இயற்கைச் சூழலில் விளையாடும் பழக்கம், குழந்தைகளின் நடத்தையை 70% வரை மேம்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இயற்கை தரும் அமைதியும் வெளிப்படையான விளையாட்டுகளும் அவர்களின் கறுசுறுப்பையும் சிந்திக்கும் திறனையும் இயல்பாகவே உயர்த்தும்.

விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளுக்குச் சில நேரங்களில் சலிப்பு, ஏமாற்றம் அல்லது சோர்வு ஏற்படலாம். அத்தகைய நேரங்களில் அவர்களின் உணர்வுகளைக் குறைத்து மதிப்பிடாமல், “உனக்குச்



LET'S TRANSFORM THE HEALTHCARE SCENARIO OF DINDIGUL

Super Speciality Tertiary Care Centre



OUR MAJOR SPECIALITIES

- Anaesthesiology
- Accident & Emergency Medicine
- Cardiology / Cardiac Surgery
- Dentistry
- Dermatology
- Diabetology
- E.N.T
- Gastroenterology
- Surgical Gastroenterology
- Laparoscopic Surgery
- General Medicine / General Surgery
- Gynaecology
- Nephrology / State of the Art Dialysis Centre
- Neurology / Neuro Surgery
- Oncology
- Medical, Surgical and Radiation Oncology
- Ophthalmology
- Orthopaedics / Traumatology
- Paediatrics & Neonatology
- Pulmonology / Interventional Pulmonology
- Psychiatry
- Radiology
- Urology
- Pain & Palliative Clinic
- Knee Clinic
- Liver Clinic

OTHER SERVICES

- State of the art Linear Accelerator (Cancer Radiation Treatment)
- M.R.I Scan
- C.T. Scan
- C.T. Scan Guided Procedure
- Digital X-Ray
- Mammography
- Ultrasound Scan / Doppler Studies
- USG Guided Procedure
- E.C.G
- ECHO Scan
- T.E.E. Scan
- TMT
- Holter E.C.G
- 24 Hrs ABP
- E.E.G / E.M.G
- Sugantham Home Health Care Service
- Sleep E.E.G
- Endoscopy
- E.R.C.P
- Bronchoscopy
- Uroflowmetry
- Haematology
- Bio Chemistry
- Microbiology
- Clinical Pathology
- Serology
- Molecular Biology
- Endocrinology
- Pathology
- Histopathology
- PFT
- ACLS Ambulance



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)



**Vadamalayan
Hospitals (P) Ltd.,**

No. 649 A/2, Angu Nagar, Dindigul - 624004.

☎ 0451 2461000 ✉ info@vadamalayan.org 🌐 www.vadamalayanhospitals.com





சலிப்பாக இருக்கிறதா? நாம் இருவரும் சேர்ந்து என்ன செய்யலாம்?” என்று அன்புடன் பேசுங்கள். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு மதிப்பளிப்பதே அவர்களுக்குத் தேவையான உணர்ச்சி ரீதியான நிதானத்தைத் தரும். மேலும், இந்த விடுமுறைக் காலத்தை வெறும் திரையின் முன் (மொபைல், தொலைக்காட்சி) செலவிடாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். குழந்தைகளின் திரை நேரத்தைக் (Screen Time) கட்டுப்படுத்துவது, அவர்களின் கவனிப்புத் திறனையும் ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனையையும் சிதையாமல் பாதுகாக்கும்.

மிக முக்கியமாக, பெற்றோரின் நடத்தையே குழந்தைகளின் நடத்தையில் பிரதிபலிக்கிறது. விடுமுறையில் குழந்தைகள் அதிக நேரத்தைப் பெற்றோருடன் செலவிடுவதால், அவர்கள் உங்களின் ஒவ்வொரு தினசரி செயல்பாட்டையும் உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறார்கள்.

எனவே, நீங்கள் அமைதியாகப் பேசுவதும், மற்றவர்களுக்கு மரியாதை அளிப்பதும் அவர்களுக்குச் சிறந்த பாடங்களாக அமையும். அதேபோல், அவர்களுக்கு வீட்டு வேலைகளில் சிறு சிறு பொறுப்புகளைக் கொடுங்கள். செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவது, சாப்பிட்ட தட்டை எடுத்து வைப்பது போன்ற எளிய வேலைகள் அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையையும், குடும்பத்தின் மீது பிணைப்பையும், பொறுப்புணர்வையும் உண்டாக்கும். அவசரப்படாமல் நிதானமாகச் செயல்படும் பெற்றோரைப் பார்த்து வளரும் குழந்தைகள், பொறுமையையும் சரியான முடிவெடுக்கும் திறனையும் இயல்பாகவே வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

இரவு நேரத்தில் நீங்கள் சொல்லும் கதைகள் அவர்களின் கற்பனை சக்தியைத் தூண்டுவிதோடு, தாங்கள் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற பாதுகாப்பு உணர்வையும் அவர்களுக்கு அளிக்கும். அதேபோல், மாலையில் அவர்களுடன் ஒரு 10 நிமிட நடைபயணம் மேற்கொள்வது அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும். அவர்கள் தங்கள் மனதில் உள்ளவற்றைப் பகிர்ந்துகொள்ள அது வழிவகை செய்யும்.

குழந்தைகளோடு அவர்களின் நிலைக்கு இறங்கி விளையாடுவதும், சிரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் அவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுமைக்கும் இனிமையான நினைவுகளாக மாறும். உங்கள் முகத்தில் அவர்கள் காணும் சிரிப்பு, அவர்களை மனதளவில் வலிமையானவர்களாகவும் வெற்றியாளர்களாகவும் மாற்றும்.

விடுமுறை முடியும் தருவாயில், பள்ளி திறப்பதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்பே மெதுவான மாற்றங்களைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். தூக்க நேரம், படிப்பு மேசையை ஒழுங்குபடுத்துதல், பள்ளி பையைத் தயார் செய்தல் போன்ற பணிகளை நிதானமாகத் தொடங்குவது திடீர் மனஅழுத்தத்தைத் தவிர்க்க உதவும்.

உண்மையில், விடுமுறை என்பது வெறும் பொழுதுபோக்குக்கோ அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கோ ஆன நேரம் மட்டுமல்ல. அது பெற்றோர்-குழந்தை உறவை ஆழப்படுத்தும் காலம்; வாழ்க்கைத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் பொன்னான தருணம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் காட்டும் அன்பும், பொறுமையும், முறையான வழிகாட்டுதலும் குழந்தைகளின் வாழ்நாளை ஒளிரச் செய்யும் விலைமதிப்பற்ற பொக்கிஷங்களாகும்.



4

தலைமுறைகளின்
நம்பிக்கை!



1957ல் கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்கள் பொற்கரத்தால் திறந்து வைக்கப்பட்ட

உங்களுக்கான மருத்துவமனை

இன்லாண்டு லெட்டர் காலம் முதல் இன்ஸ்டாகிராம் காலம் வரை உங்கள் நம்பிக்கையில் முழுமையான அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறோம்.

“Evidence based medicine”ஐ தனது தாரக மந்திரமாகக் கொண்ட டாக்டர்.வடமலையான் அவர்களின் எண்ணத்தை 69 வருடங்களுக்கு மேலாக எடுத்து செல்கிறோம்.

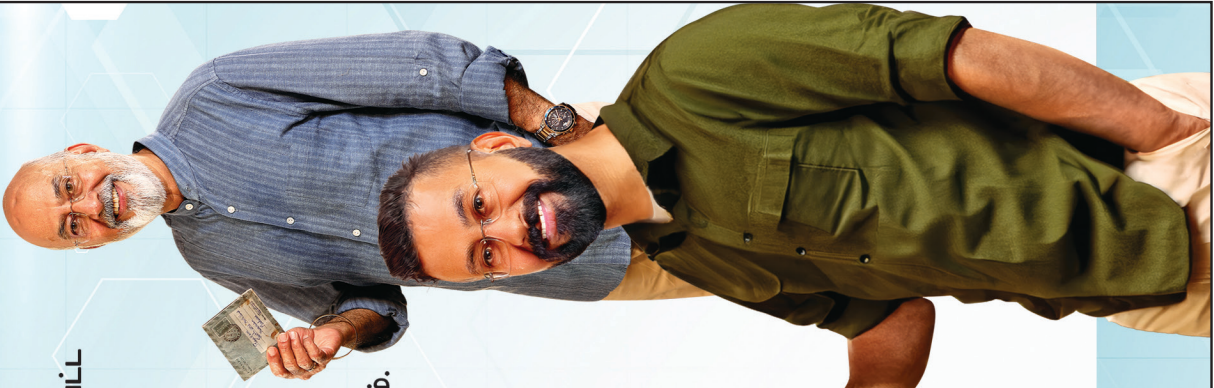
நான்கு தலைமுறைகளாக உங்கள் நம்பிக்கையில் வடமலையான் மருத்துவமனை.



**Vadmalayan
Hospitals [P] Ltd.,**
Super Speciality Tertiary Care Centre

வடமலையான் மருத்துவமனை

மதுரை: 0452 - 3545400 திண்டுக்கல்: 0451 - 3561000



நற்பண்புகளே வாழ்வின் அஸ்திவாரம்!



● L.K. கவிதா
செய்தி ஆசிரியர்



குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்பது அவர்கள் கற்கும் பொதுப் பாடங்களில் மட்டுமல்ல, அவர்கள் உள்வாங்கும் வாழ்வியல் பண்புகளிலும் அடங்கியிருக்கிறது. வெறும் தகவல்களைத் திணிப்பதைவிட, நற்பண்புகளை அவர்களின் மனதில் ஆழமாகப் பதியச் செய்வதே ஒரு குழந்தையை முழுமையான மனிதனாக உருவாக்குவதின் சாரமாகும்.

அந்த வகையில், நீதிக் கதைகள் என்பவை வெறும் கற்பனை உலகமல்ல; அவை குழந்தைகளின் ஆளுமையைச் சீரமைத்து, அவர்களைச் சிறந்த மனிதர்களாக மாற்றும் வாழ்வியல் பாடங்கள்.

இத்தகைய உன்னதமான நற்பண்புகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க விடுமுறைக்காலமே மிகவும் உகந்த நேரமாகும். பாடப்புத்தகங்களின் சுமையோ, தேர்வுகளின் பதற்றமோ இல்லாத இந்த ஓய்வு நாட்களில், குழந்தைகளின் மனம் ஒரு வளமான நிலத்தைப் போலத் தயாராக இருக்கும். இந்தத் தருணத்தில் நாம் சொல்லிக்கொடுக்கும் நீதிக் கதைகளும், காட்டும் நன்னெறிகளும் அவர்களின் ஆழ்மனதில்

பசுமரத்தாணி போலப் பதியும். ஓயாத ஓட்டத்தில் இயங்கும் இன்றைய உலகில், விடுமுறை நாட்களில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளோடு செலவிடும் அந்தத் தரமான நேரமே, அவர்களைச் சிறந்த குடிமக்களாக உருவாக்குவதற்கான மிகச்சிறந்த முதலீடாகும்.

இந்த விடுமுறைப் பொழுதுகளில், நவீனமின்னணுச் சாதனங்களுக்கு அடிமையாகாமல், அறநெறிக் கதைகள் வழியாகவும், பெரியோர்களுடனான உரையாடல்கள் வழியாகவும் அவர்கள் ஒழுக்கத்தைக் கற்கும்போது, அது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. பிறரை மதித்தல், நேர்மை, பொறுமை மற்றும் விட்டுக்கொடுத்தல் போன்ற உயரிய பண்புகள் வகுப்பறைகளைத் தாண்டி இத்தகைய வாழ்வியல் சூழலில்தான் வேரூன்றுகின்றன.

விடுமுறை என்பது வெறும் ஓய்வுக்கான நேரம் மட்டுமல்ல; அது குழந்தைகளின் குணநலன்களைச் செதுக்கி, எதிர்காலச் சவால்களைச் சந்திப்பதற்கான மனவலிமையை ஊட்டும் ஒரு பொன்னான காலமாகும். எனவே, இந்த நேரத்தை பயனுள்ள முறையில் நற்பண்புகளை விதைக்கப் பயன்படுத்துவோம். மிகச்சிறந்த தலைமுறையை உருவாக்குவோம்!



கேள்வி: எனது பெண் குழந்தைக்கு 8 வயதாகிறது. அவள் உணவு உண்பதில் ஆரம்பித்து எல்லா விஷயங்களிலும் மிகுந்த பிடிவாதத்துடன் செயல்படுகிறாள். என் குழந்தையின் இந்த பிடிவாதப் போக்கை எவ்வாறு மாற்றுவது?

எஸ். சண்முகப்பிரியா, கடச்சேனத்தல்.

பதில்: பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு அதிக செல்லம் கொடுத்தாலும் பிடிவாத குணம் தலைதூக்கும். உங்கள் குழந்தையைத் தனித்து வளர்க்காமல், மற்ற குழந்தைகளுடன் சகஜமாகப் பழகவும், அவர்களுடன் இணைந்து விளையாடவும் அனுமதியுங்கள். மற்றவர்களுடன் பகிரும்போதும், விளையாடும்போதும் குழந்தைக்கு இயல்பாகவே 'விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை' அதிகரிக்கும். இது காலப்போக்கில் பிடிவாதக் குணத்தைப் படிப்படியாகக் குறைக்க உதவும்.



உளவியல் காரணங்கள் ஒருபுறம் இருக்க, சில உடல்நலக் குறைபாடுகளும் பிடிவாதத்துக்குக் காரணமாக அமையலாம். வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால் குழந்தைகளுக்குப் பசி எடுக்காது; இதனால் உணவின் மீது வெறுப்பும், பிடிவாதமும் ஏற்படும். குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று இருந்தாலும் உணவில் நாட்டம் இருக்காது.


எனவே, ஒருமுறை குழந்தையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று பரிசோதிப்பது நல்லது. குறிப்பாகப் பெண் குழந்தைகளுக்கு, சிறுநீர் கழித்த பிறகு அந்தப் பகுதியை முன்புறமிருந்து பின்புறமாக (Front to Back) தண்ணீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்யச் சிறுவயதிலேயே பழக்கவேண்டும். இது கிருமித் தொற்றுபாதிப்புகளைத் தவிர்க்க உதவும் மிக முக்கியமான சுகாதாரப் பழக்கமாகும்.



கேள்வி: எனது பெண் குழந்தைக்கு 2 வயதாகிறது. எனக்கு தாய்ப்பால் சரியாக இல்லாததால் 6 மாதங்கள் மட்டுமே குழந்தைக்குப் புகட்டினேன். அதன்பின்னர் பசும்பால் கொடுக்க முயற்சித்தேன். ஆனால் குழந்தை அதை விரும்பிப் பருகாததால் அதையும் நிறுத்திவிட்டு திட உணவை படிப்படியாக துவங்கினேன். தற்போது எந்தவகையான பாலையும் குழந்தை பருகவில்லை. இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பு உண்டாகுமா?

எஸ். அனிதா, திருப்பாலை.

பதில்: குழந்தைக்கு பாலில் விருப்பம் இல்லையென்றால் கட்டாயப்படுத்தி புகட்டவேண்டாம். இருப்பினும், எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் முக்கியம் என்பதால் பாலையிராக்கி (பகலில் 4 முதல் 6 மணி நேரம் மட்டுமே உரை ஊற்றி அதிகம் புளிக்காமல்) குழந்தைக்கு தினமும் கொடுக்கலாம். அது குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்சியத்தை கிடைக்கச் செய்யும்.



டாக்டரை கேளுங்கள்!

நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ நிபுணர்கள் பதில் அளிக்கின்றனர்.

உங்கள் கேள்விகளை 'டாக்டரை கேளுங்கள்' பகுதி, வடமலையான் மருத்துவமனை, நலம் மருத்துவ மாத இதழ், 9-ஏ, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிசுளம், மதுரை-625 002 - என்ற முகவரிக்கோ அல்லது nalam@vadamalayan.org என்ற இ-மெயில் முகவரிக்கோ எழுதி அனுப்பலாம்.





UNLOCK THE KEY TO LIVE A SWEET LIFE

HEALTH CHECKUP PACKAGES

- Master Health Checkup
(Basic & Advanced)
- Executive Health Checkup Men & Women
- Whole Body Health Checkup - Men
- Whole Body Well Women Health Checkup
- Platinum Health Checkup
(Men & Women)
- Preventive Cardiology Health Checkup
- Child Health Checkup
- Pre Employment Health Checkup
- Diabetes Vascular Health Checkup
- Diabetes Health Checkup
- Senior Citizen Health Checkup
(Men & Women)



Vadamalayan
Hospitals (P) Ltd.,



Super Speciality Tertiary Care Centre

Madurai | Dindigul

Madurai

9A, Vallabhai Road, Chokkikulam, Madurai-625002.
Ph: 0452 3545400 (100 Lines), 2545400,
For Emergency : 0452 250 1033

www.vadamalayanhospitals.com

Dindigul

649 A/2, Angu Nagar, Dindigul - 624001,
Ph: 0451 3561000 (100 Lines), 0451 2461000.
For Emergency : 0451 244 44 44

 [vadamalayan hospitals](https://www.vadamalayanhospitals.com)





திண்டுக்கல்லின்
அதிநவீன
மருத்துவ முகவரி
வடமலையான்
மருத்துவமனை



**Vaddamalayan
Hospitals (P) Ltd.**

649A, அங்குநகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,
திண்டுக்கல்.

Since 1957

✉ info@vadamalayan.org www.vadamalayanhospitals.com



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)